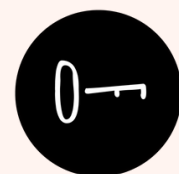


I segreti per un pavimento pelvico sano e funzionale in menopausa

Dott.ssa Elena Bertozzi



COSA SUCCEDDE IN MENOPAUSA

La carenza degli estrogeni può causare
disfunzioni nella zona pelvica: diminuzione
della sensibilità, carenza della libido,
incontinenza urinaria, atrofia, secchezza,
dolore durante i rapporti



QUALE RIPERCUSSIONE SUL PAVIMENTO PELVICO

- rilassamento
- atrofia secchezza



INCONTINENZA

Perdita di urina senza il controllo
Volontario.

si definisce incontinenza qualsiasi
perdita, anche minima!





INCONTINENZA DA SFORZO

Perdita di urina sotto sforzo, con uno
sternuto, un copo di tosse, il sollevamento di
un peso, attività fisica.



INCONTINENZA DA URGENZA

Urgenza e frequenza minzionale: quanto devi correre per raggiungere il bagno e non riesci a procrastinare lo stimolo.

PROLASSO

Pesantezza pelvica,
abbassamento degli organi
pelvici.

Spesso questa condizione è
asintomatica.

Molte donne sentono una
pallina mentre si lavano sul
bidè.





RIMEDI PER UN PAVIMENTO PELVICO IPOTONICO

ESERCIZI DI TONIFICAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

Gli esercizi vanno appresi correttamente prima con l'aiuto di un professionista.

“ Immagina di avere una spugna piena di acqua in vagina, strizza la spugna”



AUSILI PER IL DOMICILIO

'Gli ausili vanno prescritti o consigliati da un professionista dopo una visita.

- palline o coni vaginali
- kegel smart
- Perifit
- Ellen





ATROFIA E SECCHIEZZA

La carenza degli estrogeni determina una diminuzione di elastica e collagena con conseguente sensazione di secchezza e atrofia dei tessuti genitali

DISPAREUNIA

Dolore durante i rapporti: a causa di una rigidità dei tessuti e scarsa elasticità; a causa della secchezza che causa quella spiacevole sensazione di attrito e bruciore



DIMINUZIONE DELLA LIBIDO

Il cambiamento ormonale determina una diminuzione della libido, enfatizzato anche da quelle spiacevoli sensazioni di secchezza e atrofia.



Rimedi

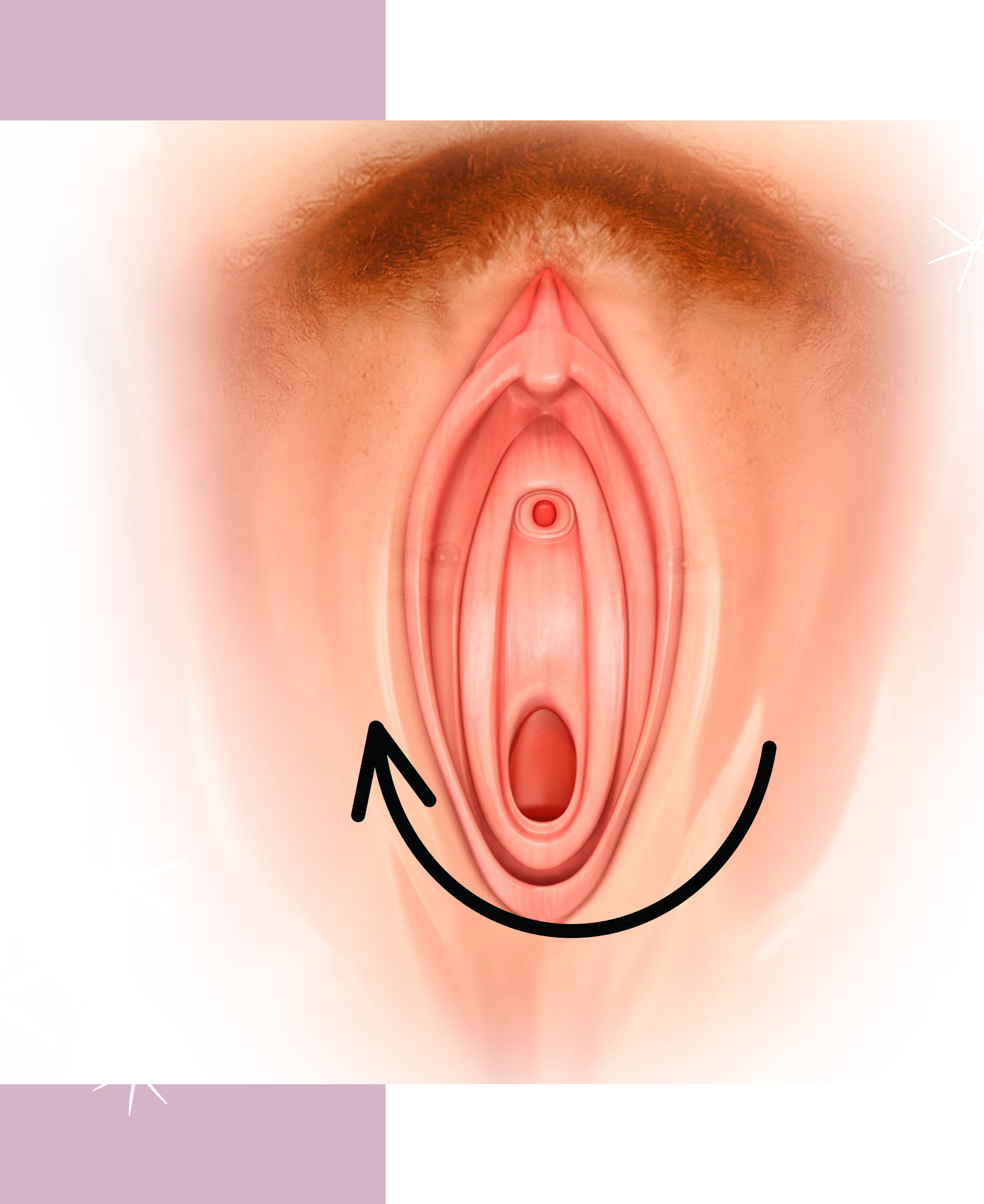
Tanti consigli per
mantenere in salute
la zona intima

Idrata quotidianamente i genitali



Massaggio del perineo

Con una buona crema
idratante massaggia il perineo.
Inserisci la prima falange del pollice
ed esegui un massaggio a U



TECNOLOGIE PER IL TRATTAMENTO DI ATROFIA

Rivolgiti a un professionista della menopausa e chiedi consiglio sulle nuove tecnologie a disposizione per il trattamento dei disturbi intimi.

- Radiofrequenza
- Porazione
- Ossigenotarapia
- Laserterapia



IGIENE INTIMA

Utilizza il prodotto giusto per te e per questo periodo della vita

Ph > 5



LUBRIFICANTI

Utilizza un buon lubrificante
durante i rapporti per evitare
attrito e bruciore



CREME E OVULI

Per mantenere una buona
idratazione può essere utile
utilizzare creme e ovuli a base
di acido ialuronico e
collagene



TERAPIA SOSTITUTIVA E ORMONI BIOIDENTICI

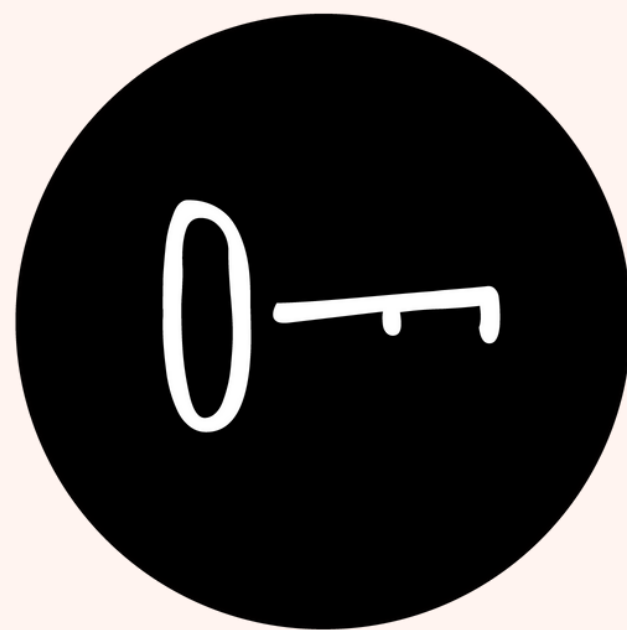
Se vuoi saperne di più chiedi al tuo
ginecologo.

Deve essere valutato ogni caso!

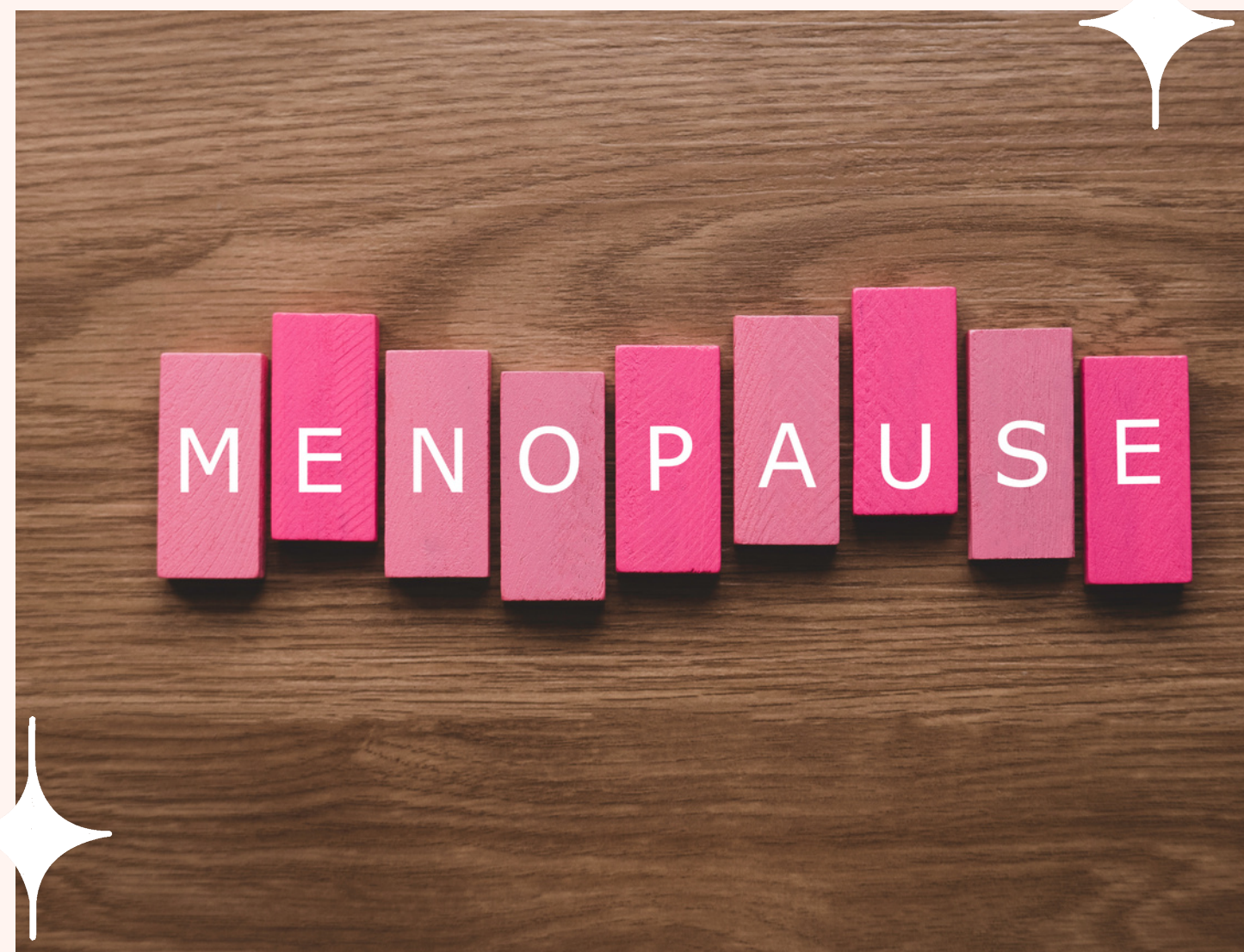




hello



Hi



MENOPAUSE

