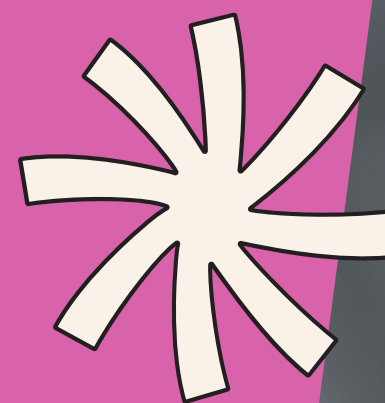


LE DISFUNZIONI DEL PAVIMENTO PELVICO

Dott.ssa Elena Bertozzi



**The secrets
of perineum**



POSSIAMO DIVIDERE LE DISFUNZIONI PELVICHE IN DUE AREE

Disfunzioni di
diminuzione di
tono:
incontinenza,
prolasso, poca
sensibilità sessuale

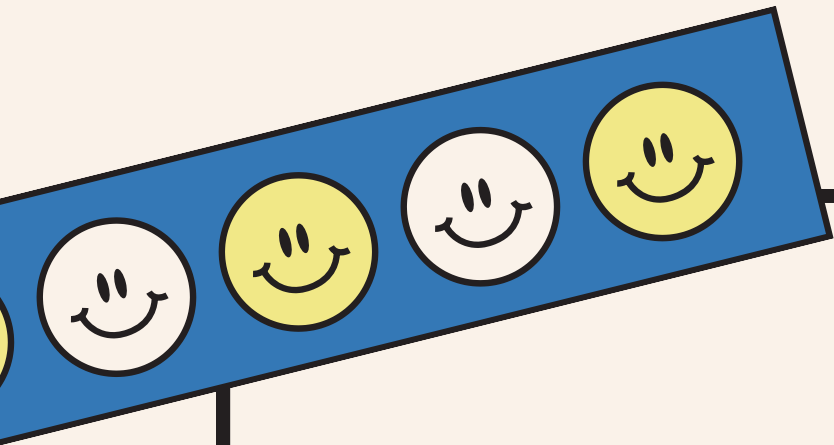
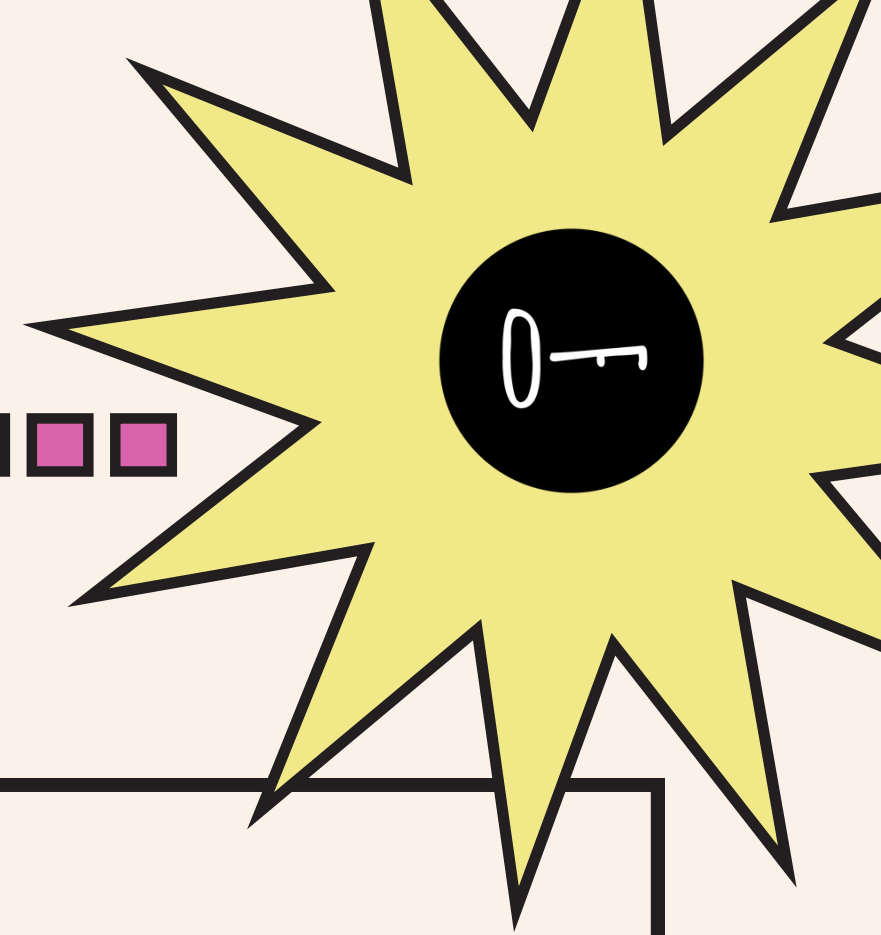
1

Disfunzioni da
aumento di tono:
dolore, dolore nei
rapporti, fastidi intimi,
bruciore, infezioni
croniche

SINTOMI DI UNA DISFUNZIONE PELVICA

- Perdita di urina sotto sforzo
- Urgenza e frequenza minzionale
- Difficoltà a svuotare la vescica
- Senso di pesantezza pelvica
- Stipsi
- Perdita di feci o gas

... **E ANCORA...** ...



Secchezza
Atrofia
Anorgasmia
Dispareunia
(dolore ai rapporti)

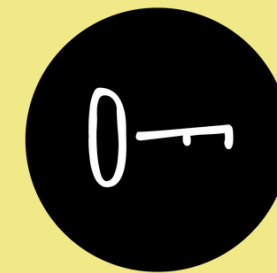
Difficoltà ai
rapporti
sessuali,
bruciore, prurito
Infezioni
recidivanti

Fasidi quotidiani,
dolore a stare
seduta
Irritazioni



COSA FARE

In presenza di uno o più di questi sintomi è consigliabile eseguire una valutazione del pavimento pelvico, per fare una diagnosi precisa e quindi eseguire un percorso di cura



RIABILITAZIONE

01

Sintomi da dominuzione di tono

In presenza di
ipotono del
pavimento pelvico è
consigliabile un
percorso di rinforzo
muscolare

Sintomi da aumento di tono

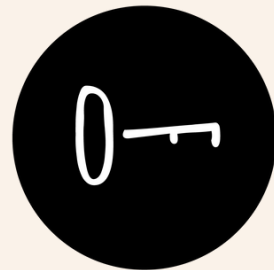
In caso di contrattura
e tensione è
consigliabile un
percorso di
rilassamento

Dolore

In caso di dolore è
fondamentale
capiarne la causa, fare
una diagnosi corretta
e iniziare un
percorso di cura



GLI ESERCIZI DI RINFORZO



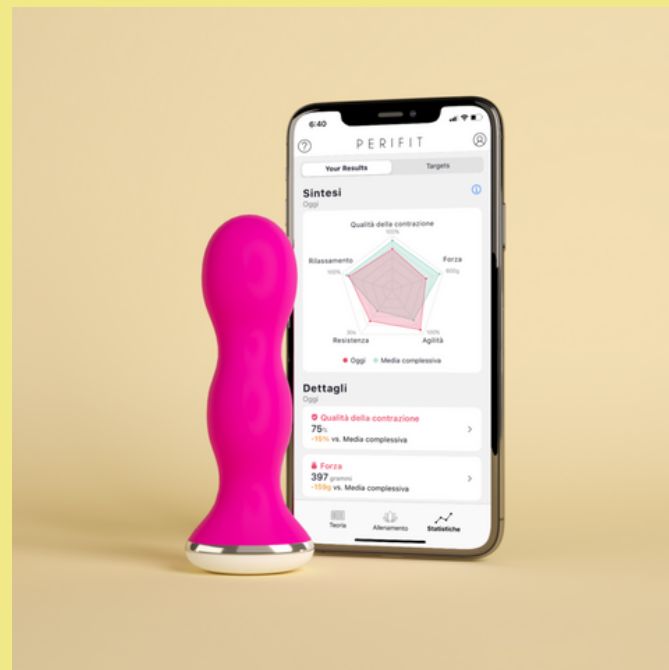
Possiamo rinforzare il pavimento pelvico con degli esercizi di contrazione e rilassamento: immagina di avere una spugna piena di acqua dentro la vagina, strizza la spugna per cinque secondi e rilassa 10 secondi. Ripeti 10 volte



DISPOSITIVI PER RINFORZARE IL PAVIMENTO PELVICO



palline
o coni



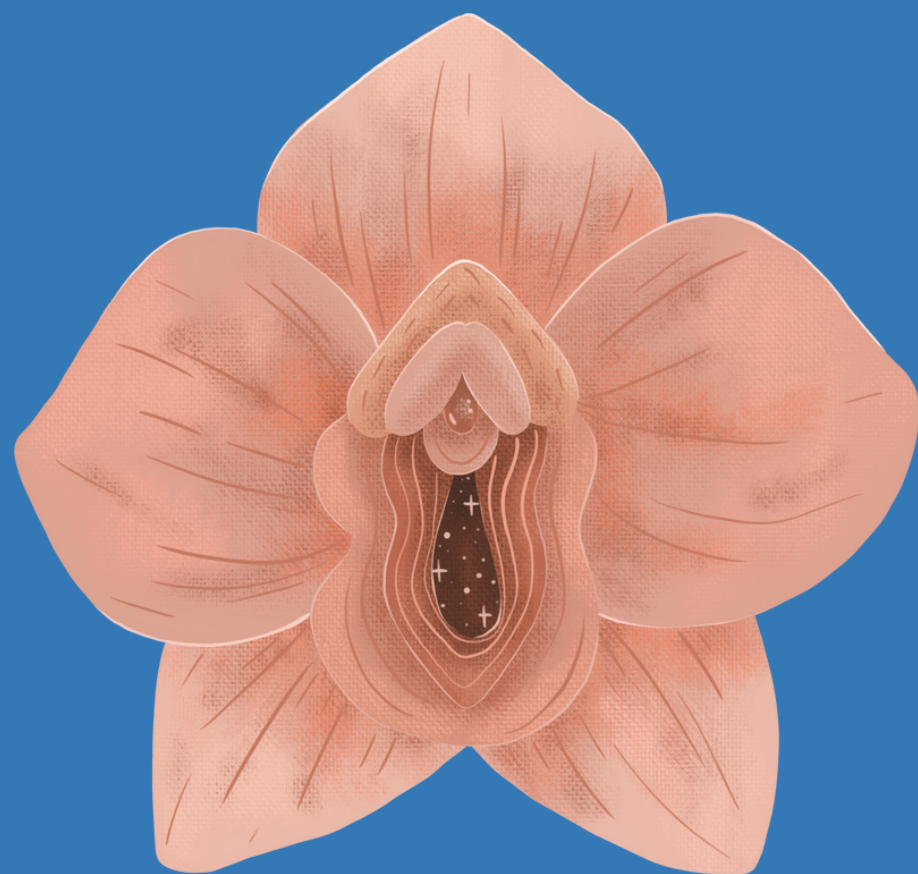
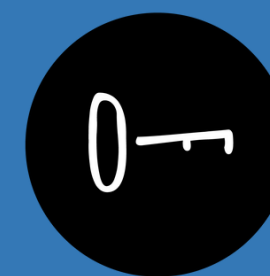
Perifit



Kegel smart



DOLORE PELVICO E IPERTONO



Stretching e massaggio del perineo

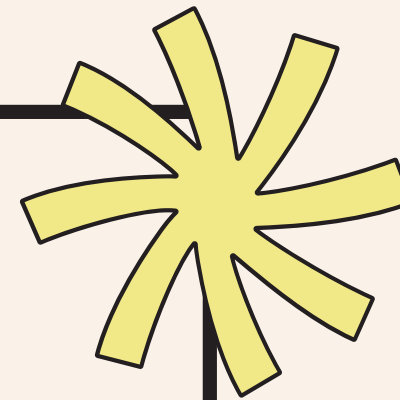
Imparare a rilassare la muscolatura pelvica

Tecniche specifiche, terapie fisiche e
farmacologia

A TUTTO C'È RIMEDIO

1

Qualsiasi problematica,
sintomo o disfunzione pelvica
tu abbia, con il giusto
approccio riabilitativo ma
ancora prima con la giusta
diagnosi, si può curare e
risolvere



**TROVA LA
SOLUZIONE,
NON SMETTERE
DI CERCARE**