

WOMAN'S BALL

UNA GUIDA PER IL BENESSERE INTIMO DELLA DONNA



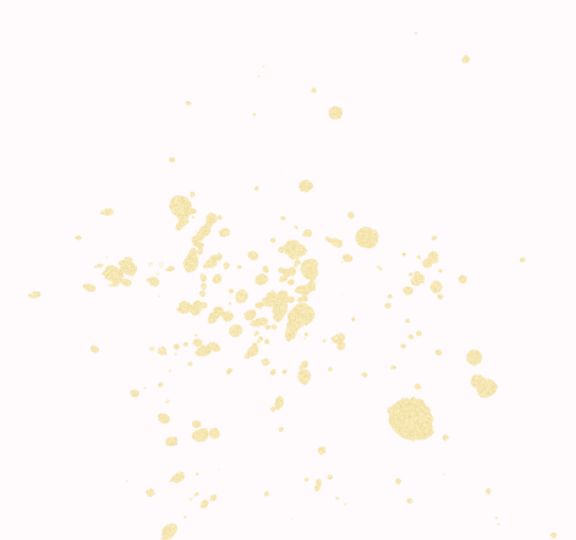
THE_SECRETS_OF_PERINEUM



Cosa devi sapere

Quello che le donne devono sapere e che durante il corso della loro vita ci sono grandi cambiamenti nel corpo ma soprattutto nelle parti intime, questi cambiamenti sono dati principalmente dai cambiamenti ormonali che avvengono nella donna nel corso della vita.

la maggior parte delle funzioni intime dipendono dagli ormoni in particolare dall'estrogeno, questo ormone cambia repentinamente dall'età puberale, all'età fertile fino alla menopausa dove cala drasticamente fino a scomparire.





Età fertile



maggiore
lubrificazione

Durante il periodo fertile per una maggiore quantità di estrogeno le pareti vaginali sono più idratate e quindi c'è una maggiore lubrificazione, che aumenta in modo importante durante l'ovulazione



maggiore
libido

Sempre grazie alla presenza dell'estrogeno c'è una maggiore libido in questa fase, quindi un maggiore stimolo sessuale che aumenta nel periodo dell'ovulazione



regolarità
mestruale

Se tutto funziona correttamente le mestruazioni sono regolari circa di 28 giorni, la mestruazione non deve essere dolorosa né durante la fase mestruale né durante l'ovulazione



Se qualcosa non funziona

problem 1

Purtroppo non tutto in questa fase della vita di una donna va come dovrebbe andare... Ci possono essere degli squilibri ormonali che ledono la qualità del ciclo mestruale, causando secchezza, diminuzione della libido o dolore mestruale. Una concatenarsi di eventi infiammatori può anche determinare una patologia infiammatoria cronica della zona genitale



problem 2

Si possono quindi verificare patologie in questa fase della vita di una donna legate alla mestruazione, come per esempio l'endometriosi che è una patologia infiammatoria cronica che colpisce prevalentemente le donne in età fertile; oppure patologia infiammatoria genitale come per esempio vulvodinia che rientra nelle disfunzioni da dolore pelvico cronico. Anche le infezioni recidivanti rientrano in queste disfunzioni.



dalla diagnosi alla cura

Fortunatamente per la maggior parte di queste disfunzioni c'è una soluzione, un percorso terapeutico.

Rimane il problema che la difficoltà più grande è la diagnosi di queste malattie citate come endometriosi e vulvodinia.

Ci possono essere disfunzioni come secchezza, diminuzione della libido, atrofia di una donna in età fertile, causate dagli effetti collaterali di un anticoncezionale.

a causa di secchezza e atrofia, o stato infiammatorio generale, anche causato da una disfunzione intestinale si possono verificare condizioni di infezioni recidivanti come cistiti recidivanti, cistiti post coitali candidosi.





Problem Solving

Endometriosi

Dopo una diagnosi di endometriosi, si segue un percorso terapeutico proposto dal medico, solitamente di tipo farmacologico.

ci sono però condizioni concomitanti collegate all'endometriosi, dolore addominale, tensione muscolare, tensione della muscolatura pelvica, dolore pelvico, secchezza.

queste condizioni concomitanti necessitano di un trattamento ulteriore rispetto alla farmacologia ormonale per il trattamento dell'endometriosi

La riabilitazione

La riabilitazione del pavimento pelvico ha il ruolo di gestire e trattare i sintomi correlati all'endometriosi: contrattura del pavimento pelvico, dolore pelvico, dolore sessuale, secchezza, dolore addominale, sintomi intestinali.

la fisioterapia del pavimento pelvico all'obiettivo di gestire questi sintomi tramite varie tecniche, terapia manuale, terapie fisiche, esercizio terapeutico, norme comportamentali, medicazioni e respirazione



Infezioni problem solving

In presenza di infezioni recidivanti, come cistiti post coitali, candida recidive, è importante non accanirsi solo sulla farmacologia, con antibiotici o antimicotici... Ma importante osservare la situazione con un'ottica più globale.

importante eseguire una valutazione del pavimento pelvico, molto spesso si trova in queste condizioni una situazione di aumento di tono pelvico con contrattura diffusa, secchezza, disfunzioni intestinali che creano quindi una condizione di disposi.

la riabilitazione del pavimento pelvico si pone l'obiettivo di trattare le condizioni che causano infezioni recidive: terapia manuale dei muscoli contratti, esercizi di rilassamento, terapie fisiche per migliorare il trofismo e l'ossigenazione dei tessuti





Vulvodinia

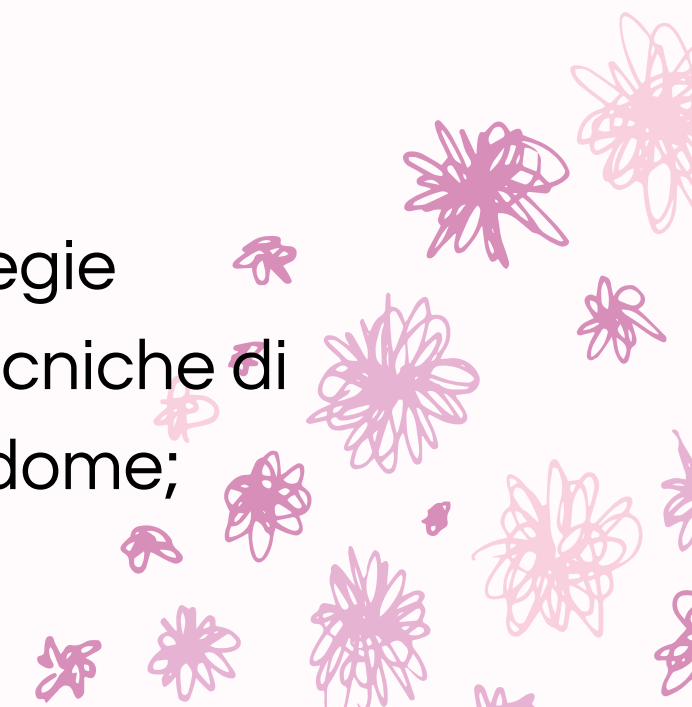
Dolore pelvico persistente

La vulvodinia è una condizione di infiammazione cronica che rientra nelle disfunzioni da dolore pelvico persistente.

in questa condizione spesso coesiste una situazione di contrattura e aumento del tono della muscolatura del pavimento pelvico.

Oltre all'approccio farmacologico consigliato dalle linee guida è di fondamentale importanza un approccio riabilitativo che al obiettivo di diminuire l'infiammazione dei tessuti, trattare le contratture pelviche, rieducare tramite esercizi di respirazione e di coscienza alla corretta funzionalità della zona pelvica.

la fisioterapia del pavimento pelvico in caso di dolore predispone ad oggi di numerose strategie terapeutiche: terapia manuale, tecniche e manovre osteopati che sia interne che esterne, tecniche di gestione delle contratture pelviche ma anche dei muscoli del bacino, della schiena e dell'addome; numerose terapie fisiche e tecnologie all'avanguardia che supportano questo percorso.





La menopausa

Si definisce menopausa l'assenza della mestruazione da almeno 12 mesi, questo è causato dall'assenza dell'ormone estrogeno.

la diminuzione fino alla scomparsa di questo ormone comporta nel corpo della donna grandi cambiamenti ma anche grandi problematiche, non solo a livello genitale ma anche a livello osseo e cardiaco...

Per questo motivo una donna in menopausa è soggetta a controlli più specifici anche in altri ambiti.

A livello ginecologico e intimo la diminuzione dell'ormone può causare aumento dell'atrofia, rigidità dei tessuti, secchezza, dolore sessuale, cedimento del tessuto pelvico, muscoli e legamenti con conseguente prollasso degli organi pelvici e incontinenza urinaria.





Problem

Prolasso

Una donna che ha partorito è più soggetta a rilassamento della muscolatura pelvica e di conseguenza degli organi che sono appoggiati sul pavimento pelvico.

ma anche chi per una vita ha fatto lavori pesanti, sport ad alto impatto oppure avuto problematiche di stipsi cronica o dissinergia con un uso improprio della muscolatura addominale.

Incontinenza

Spesso i primi sintomi di incontinenza compaiono dopo il parto, frequentemente si risolvono da soli a causa della giovane età e della presenza dell'estrogeno.

questi sintomi possono poi ricomparire in menopausa quando l'estrogeno se ne va, ci sono condizioni di incontinenza da sforzo quindi perdita di urina con il colpo di tosse o uno sforzo oppure perdite di urina successive all'urgenza e alla frequenza minzionale





Riabilitazione



Esercizi

Gli esercizi del pavimento pelvico hanno l'obiettivo di tonificare allenare e preservare la salute pelvica soprattutto in condizioni di debolezza muscolare, per trattare e gestire condizioni di prolasso e incontinenza urinaria



Stile di vita

Lo stile di vita e le buone norme comportamentali rientrano nel programma di riabilitazione che si pongono l'obiettivo di imparare a gestire il proprio corpo e la muscolatura pelvica in modo tale da non creare maggiore danno



Terapie fisiche

Ci sono ad oggi tecnologie che ci aiutano nel percorso di riabilitazione, dalle più conosciute terapie come biofeedback ed elettrostimolazione per aumentare il tono e la consapevolezza della muscolatura pelvica, fino alle più recenti tecnologie come radiofrequenza e ossigenoterapia che aumentano la qualità dei tessuti, migliorano il trofismo e la salute generale della zona intima



Important moment



Gravidanza



La gravidanza è uno dei momenti più belli della vita di una donna, e la fisioterapia può aiutare la donna ad affrontare il periodo della gravidanza nel migliore dei modi.

spesso la donna in gravidanza può avere disturbi muscolo-scheletrici come lombalgia, pubalgia, dolore agli arti inferiori e disfunzioni posturali.

anche il pavimento pelvico durante la gravidanza subisce grandi cambiamenti che necessitano di un percorso di riabilitazione e soprattutto di preparazione al parto

Post parto

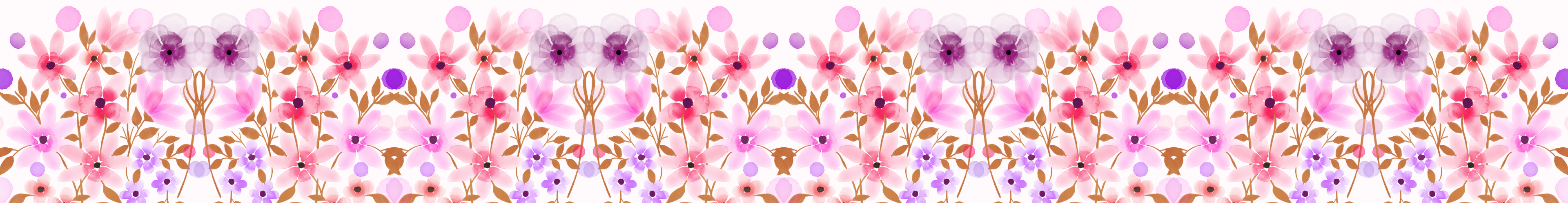
Il parto è un momento molto traumatico per il corpo di una donna soprattutto per il pavimento pelvico, è consigliata una valutazione pelvica dopo il parto per verificare che ci sia una corretta ripresa della funzionalità.

la fisioterapia del pavimento pelvico interviene nel momento in cui ci sia la necessità di trattare disfunzioni quali: presenza di una cicatrice, eccessivo rilassamento, infiammazione e anche nella riabilitazione della diastasi dell'addome



Contact me

- www.elenabertozzi.it
- @elenafisio.bertozzi@gmail.com
- 052483903 Poliambulatorio Sirio
Fidenza- per appuntamento



Thank You

01

THE_SECRETS_OF_PERINEUM

