

# PER UN PAVIMENTO PELVICO IN SALUTE

- Utilizza il panchetto per cacca e pipì.
- Non spingere per fare cacca e pipì.
- Stai sul water meno tempo possibile.
- Non fare la pipì in sospensione.
- Come alzarsi dal letto: prima mi giro sul fianco e poi faccio perno sulle braccia.
- Tosse/starnuti: ricordare di contrarre il perineo.
- Sollevare i pesi: piegare le ginocchia, non piegarti a 90°.
- Alzarsi dalla sedia: alzarsi come se una corda ci tirasse dal collo verso l'alto. Schiena dritta e non piegare l'addome verso avanti per fare forza.
- Come alzarsi dal pavimento: passare prima nella posizione a carponi per poi alzarsi.
- Se sto tante ore seduta, le gambe devono stare all'altezza del bacino. Si può utilizzare un panchetto per tenere i piedi sollevati.
- Lo schermo del computer deve essere all'altezza del viso, non ci si deve chinare verso di lui.
- Attenzione agli sport ad alto impatto che creano un aumento della pressione addominale e sollecitazioni meccaniche sul pavimento pelvico.
- Quando porto un bambino in braccio la schiena deve essere dritta.