

LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

CONSAPEVOLEZZA E PREVENZIONE

LA VALUTAZIONE

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli, fasci e legamenti che chiude il bacino verso il basso e che ospita, sostiene e rende funzionali tutti gli organi di quella regione come la vescica, il retto e l'utero.

Spesso questi muscoli possono non funzionare come dovrebbero e quindi creare delle disfunzioni, che in tempi più o meno brevi possono portare dei sintomi.

Alla fine di questo documento trovi i campanelli di una disfunzione pelvica.

La riabilitazione del pavimento Pelvico è un percorso di consapevolezza che inizia con una valutazione di circa due ore dove compiliamo una lunga cartella che ci serve per fare un quadro completo della salute della persona a 360° e andiamo a indagare le abitudini quotidiane.

Insieme andremo a svolgere una approfondita indagine del tuo benessere fisico ed emotivo facendoti domande approfondite sulla tua salute femminile, mestruale, intestinale e sessuale e andremo a correggere tutte quelle abitudini che possono alterare la fisiologia della zona.

Nello stesso incontro, attraverso una visita vaginale che non ha nulla a che fare con una visita ginecologica, andiamo a percepire lo stato della salute di quei muscoli per poi creare un percorso personalizzato in base alle tue esigenze. Eventualmente, in base al tipo di problematica, possiamo accompagnare il percorso con rimedi naturali come tisane, gemmoderivati, probiotici, trattamento della cicatrice oppure indirizzare la donna verso altri professionisti per un lavoro completo, come osteopati, nutrizionisti e ginecologi.

Dopo la valutazione, il percorso terapeutico è composto da sedute di riabilitazione della durata di un'ora che mirano alla risoluzione del motivo del consulto.

SELENE
ASSOCIAZIONE E SPAZIO OSTETRICO

 3515333137

 associazioneselene@gmail.com

 [associazione_selene](https://www.instagram.com/associazione_selene)

 [Associazione Selene](https://www.facebook.com/AssociazioneSelene)

 **Spazio Ostetrico**
Via Michele di Lando 35

 www.ostetriche-selene.com

CHI SIAMO:

Gulia Ariani

Caterina Camilli

Federica Cocuzzoli

Beatrice Papisca

Quattro giovani Ostetriche libere professioniste di Roma accomunate da un forte desiderio di cambiare il mondo.

Il nostro scopo è creare spazi di confronto, scambio e sostegno, in cui persone di tutte le età possano trovare un ambiente positivo dove arricchirsi con informazioni corrette, selezionate e filtrate.

LA RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO

CONSAPEVOLEZZA E PREVENZIONE

A CHI È DEDICATO IL PERCORSO?

La riabilitazione del pavimento pelvico è un percorso senza età

Non esiste un momento preciso per iniziare, le donne che accogliamo nel nostro spazio hanno un'età compresa tra i 15 e gli 85 anni.

La valutazione e il percorso di riabilitazione sono aperti a tutte le donne che ne sentono la necessità!

Le problematiche del pavimento pelvico possono presentarsi a qualsiasi età, in adolescenza e gioventù, in gravidanza, soprattutto nel post-parto e in menopausa.

Ma allora perché si conosce così poco?

A causa dei costrutti sociali e dei tabù, spesso le donne non riescono a confrontarsi con il professionista che hanno di fronte, qualunque esso sia, oppure pensano che questi disturbi siano normali e facciano parte del fisiologico cambiamento del corpo.

L'ostetrica è per antonomasia colei che accoglie e accompagna, non solo durante il travaglio e il parto ma anche in tutte quelle situazioni in cui la donna ne sente il bisogno.

Mettersi in ascolto, non essere mai giudicanti, comunicare in maniera chiara e semplice e mettersi nei panni dell'altro sono sicuramente la chiave di un rapporto di apertura tra ostetrica e paziente.

QUALI SONO I CAMPANELLI DI ALLARME?

Un pavimento pelvico in disfunzione è spesso facile da riconoscere.

Solitamente si presentano uno o più campanelli di allarme come:

- difficoltà a trattenere l'urina in urgenza;
- perdita di urina, feci o gas normalmente o sotto sforzo (tosse/starnuti/risata/attività fisica);
- emorroidi e/o ragadi anali;
- stitichezza;
- perdita di aria dalla vagina o di acqua post immersione;
- dolore durante la penetrazione e/o durante il rapporto;
- difficoltà a raggiungere l'orgasmo;
- poca percezione e/o sensibilità della vagina;
- percezione alterata della vulva (bruciore, ipersensibilità, dolore)
- secchezza vaginale;
- minzioni troppo frequenti;
- sensazione di pesantezza;
- infezioni vaginali ricorrenti;
- dolore e/o fitte in movimento o in determinate posizioni;
- soffrire di forti dolori mestruali;
- presenza di prolasso della vescica, del retto o dell'utero.

Intraprendere un percorso in riabilitazione in questi casi può voler dire un miglioramento della qualità della vita della persona e un aumento della consapevolezza di una zona quasi completamente dimenticata.