

# Pavimento pelvico allenarlo senza paura ( e senza miti vecchi)

Dal controllo al movimento, dalla prevenzione alla gestione



## Se ti riconosci, sei nel posto giusto

- Scappi in bagno “per sicurezza”
- Stringi tutto quando fai uno squat
- Eviti salti, corsa o risate

**Non sei rotta. Sei adattata.**



Dal controllo



al movimento



dalla  
prevenzione



alla gestione

## Luoghi comuni sul pavimento pelvico

- ✘ "Basta stringere"
- ✘ "Kegel per tutte"
- ✘ "Yoga sì, pesi no"
- ✘ "Con la diastasi non si fa niente"
- ✘ "Con l'età è normale"

## Luoghi comuni sul pavimento pelvico



# Il pavimento pelvico è parte del movimento

Non lavora da solo

Collabora con:

diaframma

addome

anche e bacino



Deve saper:  
contrarsi



rilasciarsi



adattarsi  
al carico

# Allenamento ≠ stress

 **Allenare può:**



prevenire



migliorare



aiutare a gestire i disturbi



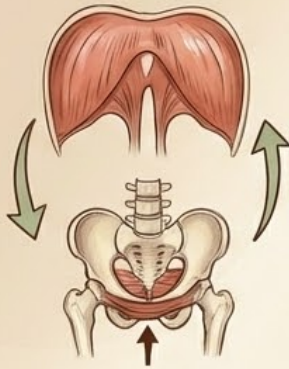
**Non conta solo cosa  
fai**

**Conta come lo fai**



**Se sa solo  
stringere, prima  
o poi si ribella.**

# Respiro e gestione delle pressioni



Diaframma e  
pavimento pelvico  
lavorano insieme



Trattenere il fiato  
= **carico mal  
distribuito**



Respirare bene  
= **protezione**

# Ipopressiva: uno strumento, non una magia

## Non è...

- ✘ Non è per tutte
- ✘ Non è sempre
- ✘ Non è l'unica soluzione



## Utile per:



consapevolezza



gestione delle pressioni



lavoro posturale



**Conta il contesto.**

# Anche e bacino: se non si muovono, il PP paga

## Punti Chiave



Anche rigide →  
**compensi** sotto



Mobilità ≠  
stretching a caso



Movimento guidato  
= **prevenzione**

## Il Corpo come Catena

Il corpo lavora a **catena**.  
Il vero problema per il pavimento pelvico **non è il movimento**, ma **la sedentarietà o le posizioni tenute nel tempo** tipo stare seduti alla scrivania, oppure in piedi tutto il giorno.



# Yoga e forza: alleati, se fatti bene



## Yoga:



ascolto



controllo



## Forza:



necessaria



da dosare



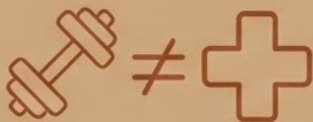
Il pavimento pelvico non ama gli estremi.  
**Ama la competenza.**

# Quando c'è una problematica

- Allenamento ≠ terapia
- Collaborazione con la fisioterapista

## Obiettivi:

- fiducia
- autonomia
- continuità



## Obiettivi:

- fiducia
- autonomia
- continuità



**Il movimento non è vietato.  
Va educato.**





# Il pavimento pelvico non va salvato. Va educato.



Non sei fragile



Sei allenabile



Con metodo e rispetto

