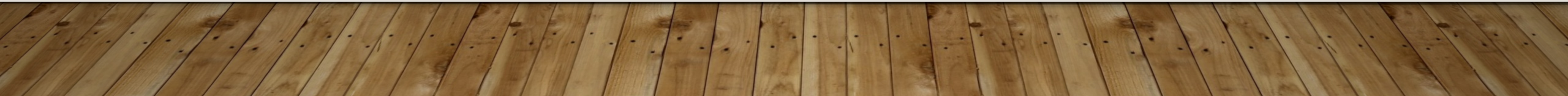


# IL PAVIMENTO PELVICO

---

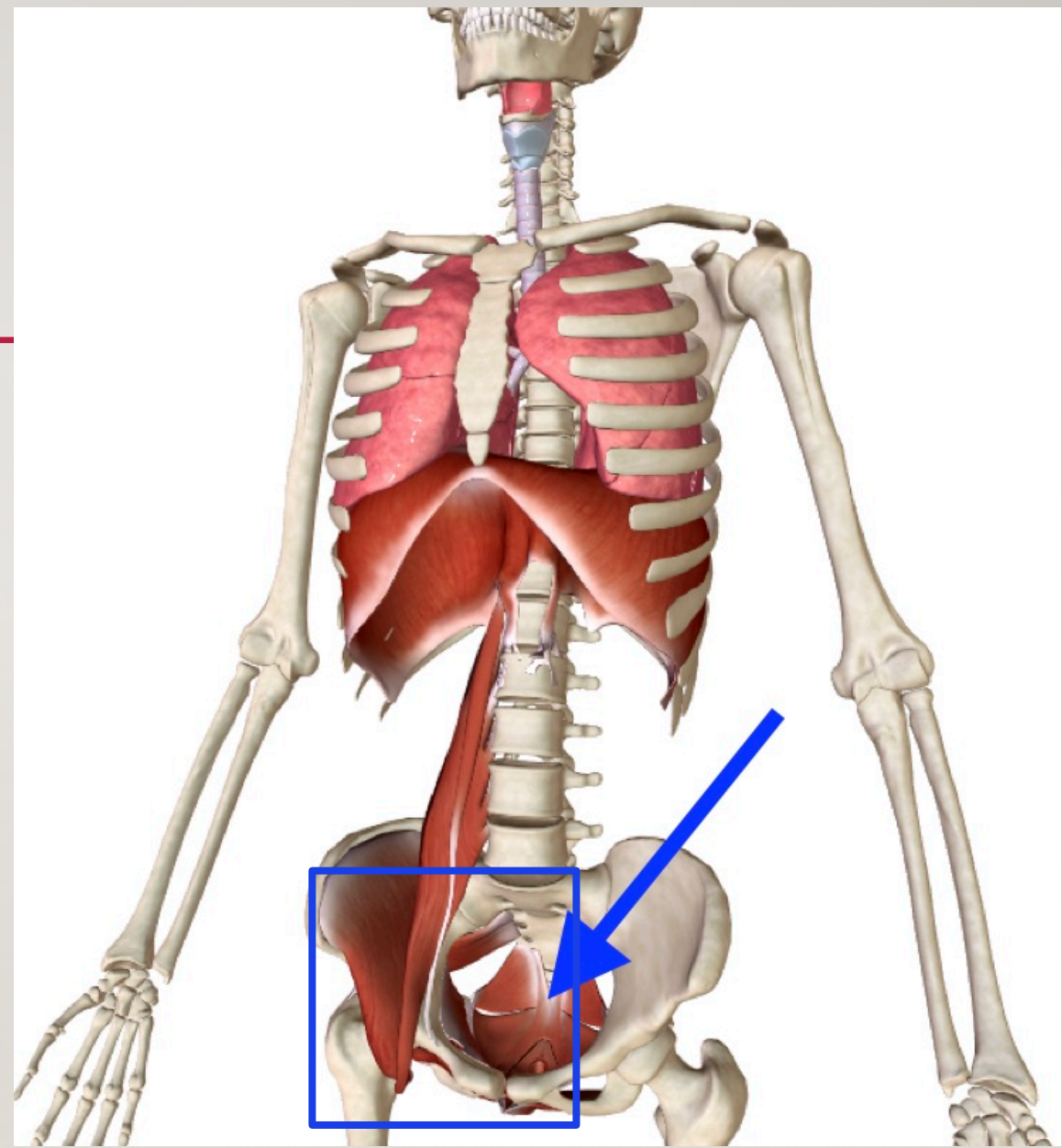
DOV'È, A COSA SERVE, PERCHÉ È IMPORTANTE



PAVIMENTO PELVICO

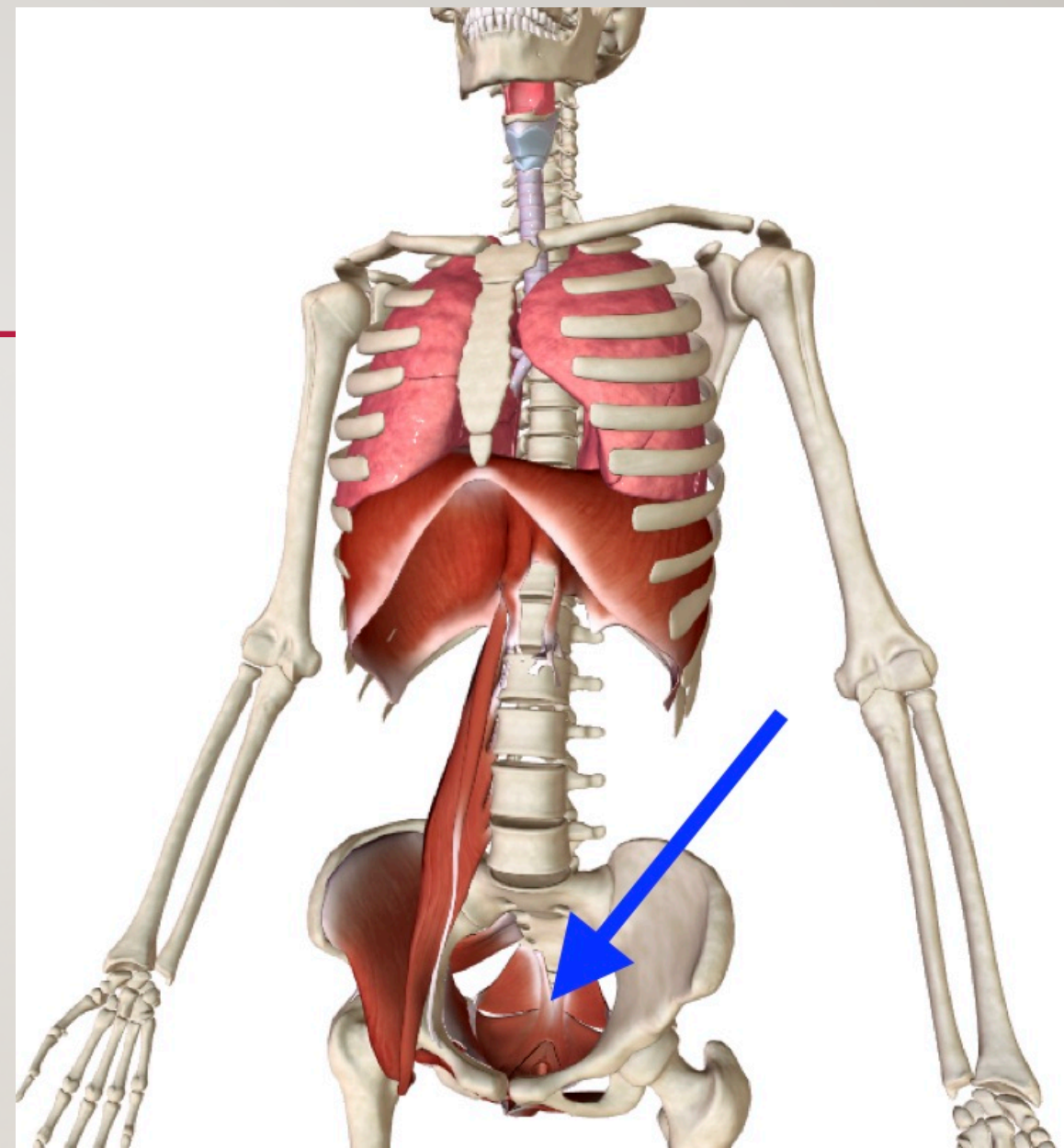
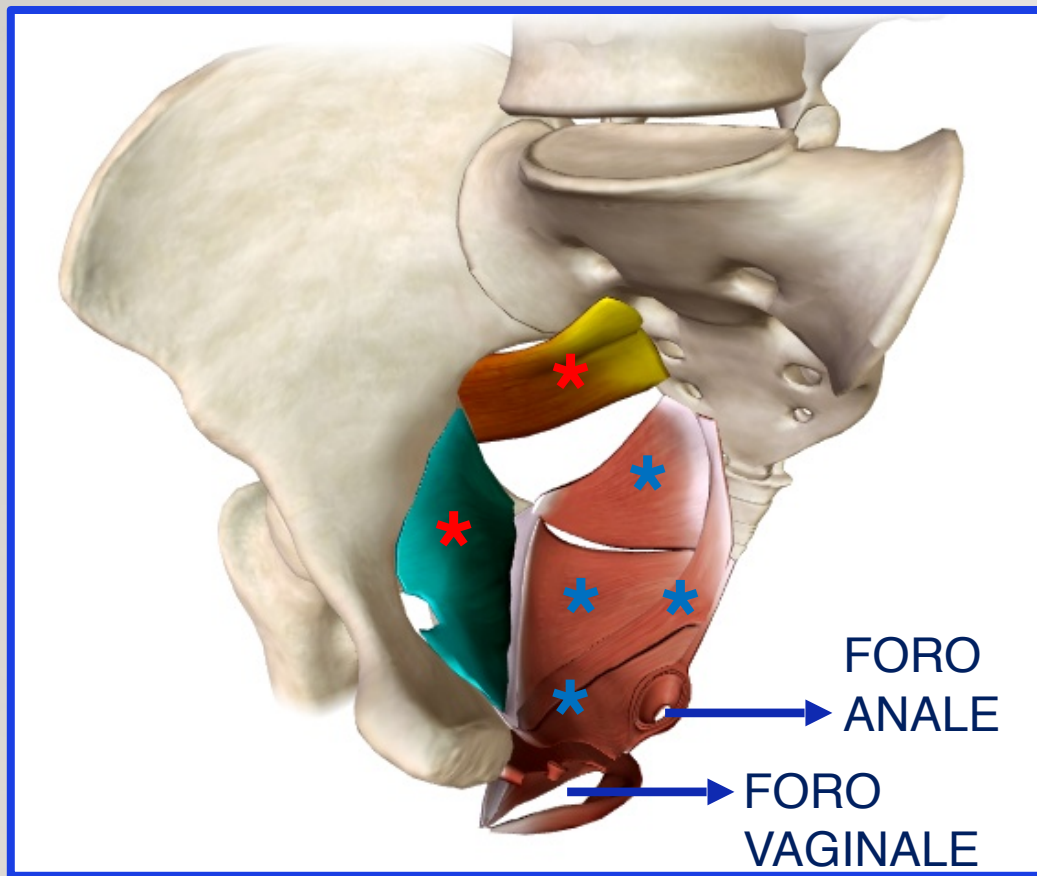
DOV'È?

---



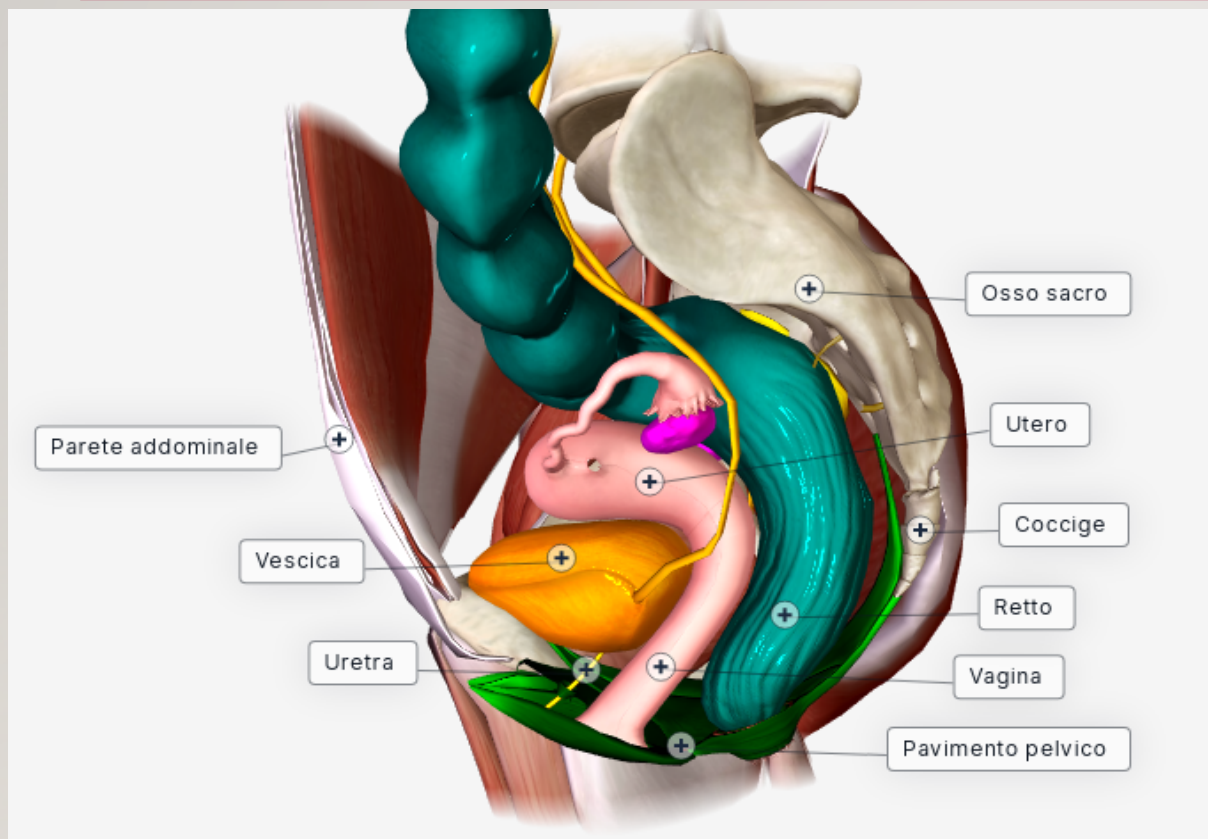
# PAVIMENTO PELVICO

DOV'È?



# PAVIMENTO PELVICO

## A CHE SERVE?



# QUALI SONO I SINTOMI PIÙ FREQUENTI

---



## SOSTEGNO

- Sensazione di peso
- Percezione di pallina in vagina
- Dolore ai rapporti
- Stipsi



## CONTINENZA

- Perdite urinarie
- Perdite di gas
- Perdite fecali
- Urgenza



## SVUOTAMENTO

- Stipsi
- Sensazione di incompleto svuotamento rettale
- Flusso urinario ridotto

# QUESTIONARIO DI SALUTE PELVICA

---

## ALCUNE REGOLE

Compilate il questionario con sincerità, siamo qui per conoscerci, non per giudicarci

Nel rispondere alle domande fate riferimento alle ultime 4 settimane

Prendetevi il tempo necessario per rispondere

Il questionario resta a voi, non dovete consegnarlo

# SFATIAMO QUALCHE MITO (CIT.)

---

- «Faccio sempre gli esercizi di Kegel per tenere il pavimento pelvico in salute»
- «La ginecologa mi ha detto di interrompere il flusso della pipì mentre la faccio per allenare la muscolatura»
- «Io DEVO per forza andare in bagno tutti i giorni»
- «Un po' di dolore durante i rapporti penso sia normale, almeno all'inizio, no?»
- «Ho sentito che fare gli squat fa male al pavimento pelvico»



# GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

---

Ft. VALERIA PICELLO

Fisioterapista specializzata in riabilitazione del pavimento pelvico

