



PAVIMENTO PELVICO

Tutto quello che c'è da sapere



1 UN PERCORSO VERSO IL BENESSERE

Il **pavimento pelvico** è una struttura muscolo-tendinea, di forma romboidale, che chiude la cavità addominale nella parte inferiore del bacino e gioca un **ruolo cruciale nella** nostra **salute e benessere** generale.

Che tu stia affrontando incontinenza, dolore pelvico, o semplicemente desideri migliorare la tua salute intima, **la riabilitazione** del pavimento pelvico **può essere la chiave** per ritrovare equilibrio e forza.



2 PERCHÉ È IMPORTANTE?

Un pavimento pelvico **rinforzato** non solo aiuta a prevenire l'**incontinenza** e il **prolasso** degli organi pelvici, ma può anche migliorare la tua vita sessuale.

Per le **donne**, un pavimento pelvico tonico è essenziale soprattutto dopo la **gravidanza** e il **parto**, mentre gli **uomini** possono trarre vantaggio nel prevenire problemi di **prostata**.



3 I BENEFICI DEL TRATTAMENTO PELVICO

- MIGLIORAMENTO DEL CONTROLLO VESCICALE E INTESTINALE
- PREVENZIONE E TRATTAMENTO DEL PROLASSO DEGLI ORGANI PELVICI
- MIGLIORAMENTO DELLA POSTURA E RAFFORZAMENTO DELLA STABILITÀ
- RECUPERO POST-PARTO
- RIDUZIONE DEL DOLORE PELVICO
- PREVENZIONE DEI PROBLEMI DI PROSTATA NEGLI UOMINI
- RECUPERO POST-OPERATORIO



4 POSSIBILI CAUSE E FATTORI DI RISCHIO

- GRAVIDANZA E PARTO
- ETÀ AVANZATA
- MENOPAUSA
- OBESITÀ
- SOLLEVAMENTO DEI CARICHI
PESANTI
- STITICHEZZA CRONICA
- TOSSE CRONICA
- INTERVENTI CHIRURGICI
- ESERCIZIO FISICO AD ALTO
IMPATTO
- PREDISPOSIZIONE GENETICA



5 IL RUOLO DELLA FISIOTERAPIA

Le **prestazioni fisioterapiche** per il trattamento del pavimento pelvico sono mirate a valutare, trattare e prevenire disfunzioni legate a questa area critica del corpo. Si tratta di un **approccio non invasivo ed efficace**.

Un fisioterapista specializzato può guidare il paziente attraverso un **programma personalizzato**, offrendo strategie su misura per esercizi, tecniche di rilassamento, e modalità di vita che affrontano le esigenze specifiche di ogni individuo.



**SE TI È PIACIUTO IL POST,
LASCIACI UN LIKE!**



PER INFO E PRENOTAZIONI:

- **CHIAMA AL 3496316060**
- **SEGRETERIA@3MEDICAL.IT**
- **VIA SAN FRANCESCO, 16 -
PIOLTELLO (MI)**

