

A cura di
CATERINA CAMILLI

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 con esercizi e manipolazioni della durata di un'ora che mirano alla risoluzione del motivo del consulto.

**DOTTORESSA
CAMILLI CATERINA**

 **3392357144**

 **caterina.camilli@gmail.com**

 **crescereconlaluna**

 **Caterina Camilli
Ostetrica**

 **Roma-Trastevere,
Testaccio, Monteverde,
Piazza Bologna.**

 **Torino-Metro Monte
Grappa**

 **www.caterinaostetricaroma.com**

**Durata prima visita: 1 ora e mezza circa
Costo: 120 euro**

**Durata sedute successive: 1 ora
Costo: 60 euro**

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 accolgo 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.

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.

Per una vagina sana

- Lavarsi una volta al giorno con poco detergente con pH adatto alla propria età.
- Il detergente non deve contenere tensioattivi come SELS, SLS e Cocamide, Phenoxyethanol e Triclosan. (Omia)
- La tecnica di lavaggio dalla vulva all'ano è da preferire ma non è determinante.
- Usare biancheria in cotone bianca.
- Usare detersivi delicati senza ammorbidente, igienizzante, candeggina, detersivi con gli sbiancanti ottici.
- Non rimandare lo stimolo! Non trattenere cacca e pipì. Non fare pipì preventiva!
- Segui il senso della sete!
- Cura l'alimentazione e attenzione agli zuccheri.
- Attenzione alle sostanze eccitanti come caffeina, teina e nicotina.
- Evitare gli sbalzi di temperatura (acqua troppo fredda o bevande ghiacciate, condizionatori)

Benessere in gravidanza

- Utilizza il panchetto per cacca e pipì.
- Non spingere per fare cacca e pipì.
- Stai sul water meno tempo possibile.
- Ascolta gli stimoli e non fare pipì preventiva.
- 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.
- Non accavallare le gambe.
- Stai seduta correttamente: spalle dritte, schiena supportata da un cuscino e rialzino sotto ai piedi.
- Lavati con sapone intimo una volta al giorno. Il sapone deve avere un pH pari a 3,5.
- Usare scarpe senza tacco o massimo 5 centimetri.
- Non usare la pancera.
- Meglio usare lo zaino piuttosto che la tracolla.
- Fai movimento e cammina, la vita sedentaria non fa bene.

Per il tuo post parto

- Dopo il parto c'è bisogno di recuperare le energie prendendosi cura del corpo e della mente. Può essere un momento di estrema fragilità e disorientamento ma non ti preoccupare, con il tempo tutto prenderà il suo posto. Se hai bisogno di sostegno non esitare a chiedere aiuto e chiama la tua ostetrica di riferimento.
- Ecco qualche consiglio da seguire per il tuo post-parto:
- Non sentirti Wonder Woman, hai bisogno di riposo! Le tue strutture pelviche e addominali hanno subito un forte stress e hanno bisogno di riprendersi. Quindi per i primi 7-10 giorni cerca di stare sdraiata il più possibile, evita la posizione eretta, non sollevare pesi, non portare il bambino in fascia.
- Almeno per 7 giorni cerca di allattare da sdraiata o sul fianco con un cuscino sotto la testa e uno tra le gambe, piegando leggermente le ginocchia in modo che la colonna risulti dritta.
- Cura la tua igiene intima: usa poco detergente intimo una volta al giorno. Il detergente deve avere un pH intorno a 4.
- Respira! Fai 10 respirazioni diaframmatiche al giorno.
- Dopo il settimo giorno puoi passare più tempo in posizione eretta ma cerca di tenere in braccio il bambino in questa posizione solo per brevi periodi e in maniera corretta.
- Quando allatterai da seduta metti uno sgabellino sotto ai piedi e dei cuscini per sostenere il bambino in modo da non
- sovraccaricare la schiena.
- Non usare mai la pancera o sostegni per l'addome.
- Chiedi alla tua ostetrica di riferimento gli esercizi dei 40 giorni, esercizi di integrazione al movimento per lavorare sul pavimento pelvico, sul diaframma e sulla muscolatura delle gambe.
- Se hai una cicatrice prenditi cura di lei: esistono tantissimi metodi naturali per supportare la rimarginazione dei
- tessuti, chiedi alla tua ostetrica di riferimento quelli più adatti a te.
- Usa il babywearing bene e con razionalità e affidati ad una figura specializzata.