

Quando e perché prendersi cura del Pavimento Pelvico

Questionario

Eccovi un questionario che vi può dare una prima valutazione del suo stato di salute. Sono domande che ci accompagneranno anche durante il percorso e soprattutto al termine, per valutare i vostri progressi.

1. Avverti talvolta una sensazione di peso nella zona pelvica?
Se sì, ha una localizzazione precisa? Si presenta sempre o in alcune posizioni?
Lo avverti dopo uno sforzo o alla sera, quando sei più stanca?
2. Riguardo alla minzione: Ti capita di perdere qualche goccia di urina?
Ogni quanto devi andare in bagno? Meno di 2 ore?
Devi spingere per espellere tutta l'urina?
Fai fatica a urinare? Hai gocce ritardatarie?
3. Durante uno sforzo ti succede di avere perdita di urina?
Se sì, in che contesto? Camminando? Saltando?
Ridendo? tossendo? starnutando? Portando pesi?
4. Hai perdita di urina d'urgenza: non arrivi al bagno?
Quando senti l'acqua scorrere? Sotto stress?
5. Avverti un senso di debolezza più della zona vaginale/anteriore?
Se sì, hai bisogno di urinare se cambi posizione?
Ti capita di trattenere nella vagina l'acqua quando fai il bagno?
Hai deviazione del getto dell'urina da un lato? Ti capita di avere le cosce bagnate?
6. Senti più un peso a livello posteriore?
Hai problemi di svuotamento fecale?
Stitichezza eccessiva? Ogni quanto?
Riesci normalmente o devi spingere eccessivamente o con manovre esterne?
Hai presenza di aria che non riesci a controllare?
7. Ti capita spesso di provare poco piacere durante il rapporto sessuale? O al contrario di avvertire dolore?
8. Hai avuto in concomitanza con alcuni di questi disturbi delle problematiche posturali?
Dolori alla schiena o al collo?
Traumi al collo o alla colonna in generale? Cadute sull'osso sacro o coccige?
Traumi al bacino o un parto o parti molto complessi?
Non riesci a rinforzare gli addominali soprattutto quelli profondi, tendi ad avere una pancetta nonostante il lavoro muscolare?

Se hai risposto affermativamente ad almeno 2 di queste domande, forse questo corso fa per te.

È chiaro che prima si individuano e si affrontano queste difficoltà e meglio si possono correggere.

A questo primo corso possono partecipare in particolare:

- donne che hanno partorito da poco
- donne che entrando in menopausa sentono il proprio corpo cambiare e vogliono mantenere e sostenere i tessuti.
- tutti coloro che hanno subito interventi in questa zona,
- chi, partendo da disturbi posturali come ernie, dolori, debolezze muscolari, scopre di avere disturbi che coinvolgono anche il pavimento pelvico.
- uomini che presentano disturbi e disagi in questa zona spesso poco riconosciuti. A causare, negli uomini, questi disturbi abbiamo spesso un aumento delle pressioni e delle tensioni sul pavimento pelvico. Si riconoscono disturbi alla prostata o sessuali e l'incontinenza può essere un problema associato ad interventi in loco o a traumi.

In questo percorso la valutazione della postura rimane fondamentale come punto di partenza.