

*Ostetrica Dottoressa  
Rita Anna Di Molfetta*

Studio Riabilitazione Pelvica

# 3 esercizi

Per conoscere meglio il tuo pavimento  
pelvico



# Studio Riabilitazione Pelvica

## 3 esercizi

Per conoscere meglio il tuo pavimento  
pelvico

*il presente e-book è un omaggio di Studio Riabilitazione Pelvica*

© Studio Riabilitazione Pelvica

*A tutte le donne,  
perché possano  
ritrovare il benessere  
nel proprio corpo*

Studio Riabilitazione Pelvica  
Via Cernaia 25  
Torino  
[www.studioriabilitazionepelvica.it](http://www.studioriabilitazionepelvica.it)

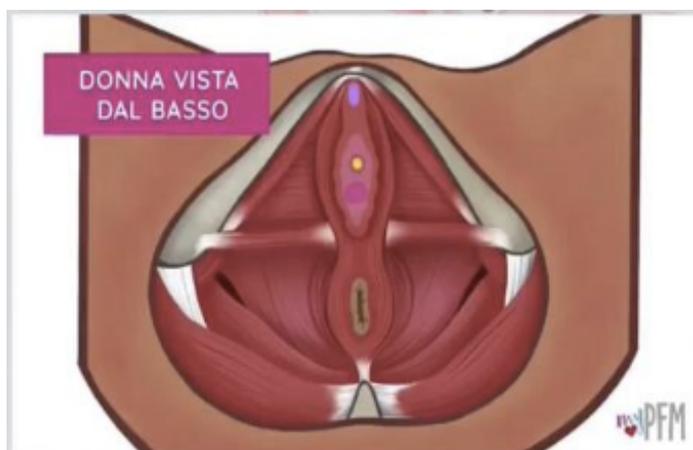


# Introduzione

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli che va dal pube al coccige, chiude il bacino nella parte bassa e sostiene vescica, utero e l'ultima parte dell'intestino.

Si chiama PAVIMENTO perché rappresenta la base del nostro tronco che sostiene gli organi interni.

Quando tutti i muscoli del pavimento pelvico sono tonici, gli organi sono ben sostenuti, le pareti vaginali sono ben lubrificate e accostate come le ali di una farfalla, e il piacere sessuale è di maggiore intensità.



Lo stile di vita sedentario, lo scarso esercizio fisico o l'esercizio fisico inadeguato, il parto, la menopausa e, a volte, altri eventi, possono indebolire questi muscoli e dare origine a disturbi e disagi come la perdita di urina, di aria o feci, dolore durante i rapporti sessuali, diminuzione o assenza di orgasmo, stipsi, dolore mestruale, cistiti ricorrenti.

Fortunatamente il pavimento pelvico è un muscolo e, come tutti gli altri muscoli del nostro corpo, può essere nuovamente tonificato e riequilibrato con l'esercizio, recuperando così la salute pelvica e sessuale.

Per conoscere il nostro pavimento pelvico, dov'è, come si muove e il suo tono muscolare vi propongo questi tre piccoli esercizi.

Resta chiaro che questi semplici test non sostituiscono in alcun modo il parere di un operatore esperto in riabilitazione del pavimento pelvico, né determinano un alcun tipo di diagnosi, bensì permettono una maggior conoscenza del proprio corpo consentendo così di poter rivolgersi ad un esperto ai primi dubbi di alterazione.

# Esercizio numero 1

## Valutazione visiva

*Occorrente:*  
*- uno specchietto*

**M**ettetevi sdraiate comode.  
Le gambe leggermente flesse e la vulva scoperta.

Posizionate lo specchietto in modo da poter vedere bene tutta la vostra vulva stando comode e rilassate col collo.

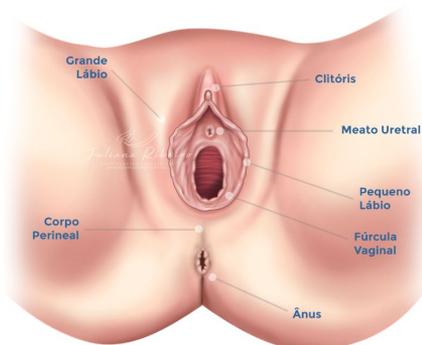
Può essere comodo fare in modo che siano i piedi a sostenere lo specchietto



Iniziate a **guardare la vostra vulva**



**Controllate ogni parte** iniziando dall'alto: il monte di Venere, le Grandi Labbra, le Piccole Labbra, il cappuccio della Clitoride, la Clitoride, il Meato uretrale, l'inizio della Vagina, l'Imene, il centro del Perineo, l'Ano.



Controllate anche la pelle, i peli, le varie pieghe.

Osservate il colore, la consistenza, l'umidità delle varie parti.

Notate se c'è la presenza di nei, macchie, puntini, pustole, escrescenze, "cose strane".

Ora, sempre guardandovi attraverso lo specchietto, **provate a fare una contrazione del pavimento pelvico: stringete come per trattenere la pipì.**

Dovreste vedere questo:

- la clitoride tende a scendere,
- le piccole e le grandi labbra si chiudono,
- il centro del perineo va verso l'interno,
- l'ano risale e si chiude.

Provate a ripeterlo un paio di volte e osservate bene cosa succede alla vostra vulva e come risponde.

**Se vedeste delle alterazioni, dei segni dubbi se "qualcosa non vi convince" o se uno o più di questi movimenti non ci fossero o avvenissero in direzione opposta** consultate uno specialista per aiutarvi a capire se c'è un problema o una disfunzione

*NB: l'esercizio prevedere di stringere **come se** si dovesse trattenere le pipì, **non** va mai eseguito mentre si urina bloccando il flusso (NO pipì stop!): può creare danni!!!*

## Esercizio numero 2

# Percezione tattile

*Occorrente:*

- uno specchietto
- un dito (il vostro)

**L**avatevi le mani  
Mettetevi sdraiate comode con le gambe leggermente flesse e la vulva scoperta.

Introducete un vostro dito nella vostra vagina.

Provate ora a stringere i muscoli del pavimento pelvico come per trattenere la pipì o la cacca



Cosa sentite?

Cosa sente il vostro dito?

Si muove qualcosa?

Come si muove?

Con che forza si muove?

Si muovono altri muscoli oltre al pavimento pelvico?

Se sì, quali?

Se sentite muovere o stringere intorno al dito, sentite tutto intorno?

Solo da una parte? Lungo tutto il dito? Solo in fondo?

Solo all'inizio?

Sentite qualcosa che scende?

Non sentite nulla?

Ripetete due - tre volte e osservate se compaiono differenze.

**Se aveste dei dubbi o vedete delle alterazioni, o se non vi fosse chiaro come e quanto si stanno muovendo i vostri muscoli** consultate uno specialista per aiutarvi a capire se c'è un problema o una disfunzione

## Esercizio numero 3

# La tosse

*Occorrente:  
- uno specchietto*

**M**ettetevi sdraiate comode.  
Le gambe leggermente flesse e la vulva scoperta.

Posizionate lo specchietto in modo da poter vedere bene tutta la vostra vulva stando comode e rilassate col collo.

Può essere comodo fare in modo che siano i piedi a sostenere lo specchietto.

Ora osservando nello specchio, **date un colpo di tosse e guardate cosa succede alla vostra vulva**



Cosa avete notato?

Le grandi e le piccole labbra si chiudono?

Le grandi e le piccole labbra si aprono?

Tutta la vulva va verso l'interno?

Va verso l'esterno?

Esce un po' di urina durante il colpo di tosse?

Esce un po' di aria durante il colpo di tosse?

Spunta qualcosa fuori dalla vagina durante il colpo di tosse?

Ripetete due - tre volte e osservate bene.

E' cambiato qualcosa?

**Se aveste dei dubbi, se ci fossero fughe di urina o gas o vedeste delle alterazioni, o se non vi fosse chiaro come si stia muovendo la vostra vulva consultate uno specialista per aiutarvi a capire se c'è un problema o una disfunzione**

## POTETE VEDERE IL VIDEO DI TUTTI QUESTI ESERCIZI CLICCANDO QUI

In caso di dubbi o per avere maggiori informazioni o  
per prenotare una consulenza potete contattarmi su



<http://www.studioriabilitazionepelvica.it/>



<https://www.facebook.com/rieducazionedelpavimentopelvico/>



[https://www.instagram.com/studio\\_riabilitazione\\_pelvica/](https://www.instagram.com/studio_riabilitazione_pelvica/)



[https://www.youtube.com/channel/  
UCtN47Q4FKHhQ4bOL9BRmVWQ](https://www.youtube.com/channel/UCtN47Q4FKHhQ4bOL9BRmVWQ)



[info@studioriabilitazionepelvica.it](mailto:info@studioriabilitazionepelvica.it)



3403182812

*Spero di esserVi stata di aiuto.*

## **Rita Anna di Molfetta**

Dal 1992 ostetrica e infermiera specializzata  
in riabilitazione del pavimento pelvico.

