

IL DECALOGO DELLA CACCA



Benvenute a **Il Decalogo della Cacca**, la guida pratica e interattiva di Officina.MM, pensata per aiutarti a migliorare la salute del tuo intestino e del pavimento pelvico!

Questo strumento è ricco di consigli utili, basati su solide evidenze scientifiche, che ti permetteranno di lavorare da casa sulle tue abitudini quotidiane, prevenendo fastidi e problemi comuni.



PER LA TUA SALUTE

PERCHÉ È IMPORTANTE?

La salute intestinale e quella del pavimento pelvico sono strettamente legate al tuo benessere generale.

Spesso sottovalutiamo quanto i piccoli cambiamenti nello stile di vita possano influire positivamente su queste aree delicate.

Attraverso questa guida, scoprirai **strategie pratiche** per migliorare la tua routine, rendendo la defecazione regolare e senza sforzo, prevenendo così disturbi come stitichezza, emorroidi e indebolimento muscolare.

10 SUGGERIMENTI PRATICI, PASSO DOPO PASSO.

Il nostro percorso è pensato per **guidarti in modo semplice e chiaro** verso una migliore cura del tuo intestino. Esploreremo

l'importanza di una postura corretta, della respirazione, di una dieta equilibrata e di tecniche per rilassare e rafforzare il pavimento pelvico.

Questi **accorgimenti, piccoli ma significativi**, possono davvero fare **la differenza nella tua quotidianità**, riducendo il rischio di problemi legati alla defecazione e migliorando la tua qualità di vita.

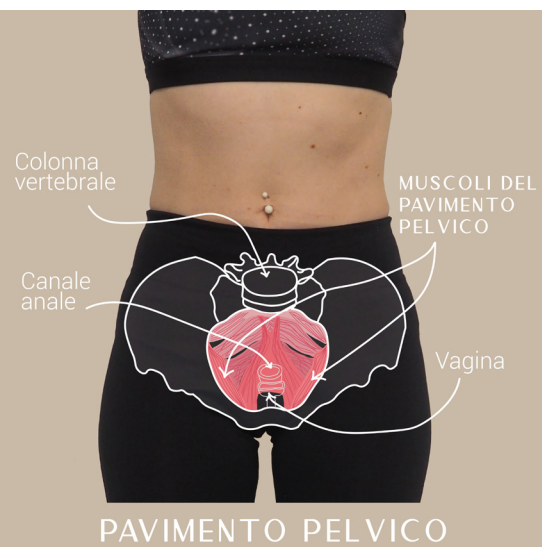
NESSUN TABÙ, SOLO BENESSERE!

Con questa guida, affronteremo in modo naturale **temi che spesso vengono evitati**, ma che sono **fondamentali per vivere bene**. Che tu sia già attenta alla tua salute o stia iniziando ora a prenderti cura del pavimento pelvico e dell'intestino, Il Decalogo della Cacca sarà **il tuo alleato per ottenere un pavimento pelvico funzionale e un intestino in perfetta salute**.

IL BIGINO

CHE COS'È IL PAVIMENTO PELVICO E PERCHÉ È IMPORTANTE?

Il pavimento pelvico è una rete di muscoli e tessuti che si trova alla base del bacino. Immaginalo come un'amaca che sostiene e mantiene nella giusta posizione organi importanti come vescica, intestino e, nelle persone con utero, anche l'utero. Questo gruppo di muscoli svolge diverse funzioni essenziali.



FUNZIONI PRINCIPALI DEL PAVIMENTO PELVICO:

- **Sostegno degli organi pelvici:** garantisce che vescica, intestino e organi riproduttivi siano ben supportati.
- **Continenza:** controlla l'apertura e la chiusura degli sfinteri, permettendoci di trattenere e rilasciare urina, gas e feci quando necessario.
- **Gestione della pressione interna:** ammortizza le variazioni di pressione nell'addome durante attività come tossire, starnutire o sollevare pesi.
- **Sessualità e riproduzione:** il pavimento pelvico contribuisce al piacere sessuale e, nelle persone con utero, al supporto durante gravidanza e parto.

DISFUNZIONI COMUNI

Se i muscoli del pavimento pelvico sono troppo deboli o troppo tesi, possono insorgere problemi come:

- **Debolezza muscolare:** che può causare incontinenza urinaria o fecale e prolasso degli organi pelvici.
- **Iperattività muscolare** (muscoli troppo contratti): che può portare a dolore pelvico cronico, difficoltà a defecare, rapporti sessuali dolorosi e cistiti ricorrenti.
- **Problemi di coordinazione:** difficoltà nel rilassare i muscoli quando necessario, creando complicazioni nella defecazione e difficoltà a trattenere urina e feci.

Prendersi cura del pavimento pelvico è quindi fondamentale per garantirne il corretto funzionamento e prevenire disturbi come dolore, infezioni ricorrenti e disfunzioni legate alla continenza e alla sfera sessuale.

IL DECALOGO DELLA CACCA

INIZIA IL TUO PERCORSO CON IL DECALOGO DELLA CACCA!

Ora che hai una comprensione più chiara del pavimento pelvico e della sua importanza per la tua salute, è il momento di scoprire come migliorare le tue abitudini quotidiane per prendertene cura. Il nostro decalogo ti guiderà passo dopo passo con consigli pratici che faranno una grande differenza per il tuo benessere.

Sei pronta? Ecco il primo passo!

1. ASCOLTA I SEGNALI DEL TUO CORPO

Rispettare i segnali del corpo e **andare in bagno appena senti lo stimolo è fondamentale** per mantenere un intestino sano e prevenire problemi a lungo termine.

PERCHÉ È IMPORTANTE:

1. **Prevenzione della stitichezza:** rimandare lo stimolo a defecare fa sì che le feci rimangano più a lungo nell'intestino, dove l'acqua continua a essere riassorbita. Questo le rende più dure e difficili da espellere, causando stitichezza.
2. **Funzione intestinale regolare:** ignorare spesso lo stimolo può alterare il normale riflesso della defecazione. Il corpo potrebbe smettere di inviare segnali forti, riducendo la frequenza delle evacuazioni e portando a una disfunzione intestinale.
3. **Rischio di complicazioni:** trattenere le feci può aumentare la pressione nell'intestino e sul pavimento pelvico, portando a problemi come emorroidi o, nei casi più gravi, a megacolon, una dilatazione anomala dell'intestino.
4. **Riduzione del disagio e del gonfiore:** trattenere troppo a lungo le feci può causare fastidi, crampi e gonfiore addominale. Assecondare lo stimolo aiuta a prevenire questi sintomi.

COME GESTIRE LA SITUAZIONE:

Se **non puoi andare subito in bagno** o **ti senti a disagio**, ecco alcune **strategie** per mantenere comunque la salute intestinale:

- Cerca di andare in bagno in **momenti tranquilli**, come durante le pause o in orari meno affollati. Trova un **bagno più lontano o meno frequentato**, magari su un altro piano o in una zona meno trafficata, per avere più privacy.
- Se ti senti ansioso nell'usare bagni pubblici, **tecniche di respirazione profonda o rilassamento muscolare** progressivo possono aiutarti a ridurre lo stress e a rilassare i muscoli del pavimento pelvico.
- Il corpo ama **la routine**: cerca di regolarizzare l'evacuazione al mattino a casa, prima di andare al lavoro. (Vai al punto 9 per scoprire come fare!)



Inquadra il QRCode

Scarica le affermazioni positive per migliorare il tuo rapporto con l'evacuazione in luoghi pubblici o segui la meditazione guidata guardando questo video.

oppure **clicca qui**

2. ADOTTA LA POSIZIONE CORRETTA

Il nostro corpo funziona così: quando dobbiamo defecare, le feci dall'intestino scendono attraverso il retto per poi uscire dallo sfintere anale. Pensa al retto come a un tubo flessibile collegato all'intestino.

Per evitare che la cacca esca in momenti non desiderati, entra in gioco un muscolo che ci protegge: il **muscolo puborettale**. Questo muscolo avvolge il retto e funziona come una fionda o un elastico teso, creando un angolo tra il retto e l'ano, prevenendo così la fuoriuscita involontaria delle feci.

Quando ci sediamo in una posizione normale sul WC, questo muscolo rimane parzialmente contratto, il che crea un angolo più stretto e rende l'evacuazione più difficile.

Adottare una postura corretta, con le ginocchia più alte delle anche e il busto inclinato in avanti, permette al muscolo puborettale di rilassarsi e raddrizza il canale anorettale. Questo rende la defecazione più semplice e riduce la necessità di spingere, prevenendo disturbi come emorroidi, prolasso rettale e indebolimento dei muscoli del pavimento pelvico.

ECCO COME FARE:

- **Usa un panchetto** per sollevare i piedi mentre sei seduta sul WC. Questo posizionerà le ginocchia più in alto rispetto alle anche, simulando una posizione accovacciata.
- **Assumi la postura corretta:** appoggia bene i piedi sul panchetto, mantieni le gambe divaricate alla larghezza delle anche e inclina leggermente il busto in avanti, appoggiando i gomiti sulle ginocchia. In questo modo aprirai l'angolo ano-rettale e faciliterai l'evacuazione.
- **Respira profondamente** per rilassare il pavimento pelvico e favorire il rilascio delle feci.



Inquadra il QRCode

Guarda questo video per comprendere meglio come il muscolo puborettale agisce nella posizione corretta.

oppure **clicca qui**

3. RILASSA IL PAVIMENTO PELVICO

I muscoli del pavimento pelvico svolgono un **ruolo fondamentale nella continenza**, cioè nel trattenere feci e urina. Immagina questi muscoli come una rete o una porta che tiene chiusi l'ano e l'uretra. Quando i muscoli sono contratti, bloccano il passaggio per evitare perdite, permettendoci di "decidere" quando andare in bagno.

Quando arriva il momento di defecare, però, questi muscoli **devono rilassarsi**. Se la porta resta chiusa, nonostante il bisogno, il retto non può aprirsi correttamente e diventa difficile espellere le feci, costringendoti a spingere.

Per un'evacuazione efficace, i muscoli del pavimento pelvico devono rilasciare la tensione, permettendo al retto di allinearsi e lasciando uscire le feci senza sforzo.

RIASSUMENDO:

- **Continenza:** i muscoli si contraggono per mantenere l'ano chiuso e trattenere le feci.
- **Evacuazione:** i muscoli si rilassano per permettere al retto di aprirsi e far uscire le feci facilmente.

Anche la postura corretta può aiutare a rilassare i muscoli, ma a volte tendiamo comunque a mantenere la muscolatura contratta, anche inconsapevolmente.

ECCO COME FAVORIRE IL RILASSAMENTO:

- **Stretching perineale mirato:** praticare regolarmente esercizi di stretching specifici per il pavimento pelvico aiuta a mantenere l'equilibrio tra forza e rilassamento muscolare. Questi esercizi migliorano la flessibilità dei muscoli, favorendo il rilascio delle feci senza sforzo e riducendo lo stress muscolare accumulato.
- **Maggiore consapevolezza corporea:** imparare a controllare e coordinare i muscoli del pavimento pelvico aumenta la capacità di rilassarli quando è necessario, rendendo l'evacuazione più naturale.



Inquadra il QRCode

Esegui con noi gli esercizi di stretching guardando questo video.

oppure **clicca qui**

4. NON SPINGERE, USA LA RESPIRAZIONE

Spingere eccessivamente durante la defecazione può danneggiare il pavimento pelvico e, nel tempo, portare a problemi come emorroidi o prolasso rettale. Un metodo naturale per facilitare l'evacuazione è la **respirazione diaframmatica addominale**, che sfrutta la pressione interna creata dai movimenti del diaframma e dell'addome.

ECCO COME FUNZIONA:

- **Quando inspiri profondamente**, il diaframma si abbassa ed espande la cavità addominale. Questo aumento di spazio spinge delicatamente gli organi verso il basso, creando una leggera compressione sull'intestino.
- La pressione generata nell'addome, detta **pressione intra-addominale**, aiuta a spingere le feci lungo il retto in modo naturale e costante, riducendo la necessità di uno sforzo forzato.
- **Durante l'espirazione**, mantenendo rilassato il pavimento pelvico, questa pressione continua a facilitare il passaggio delle feci, rendendo il processo fluido e senza eccessive tensioni.

ECCO COME FAVORIRE IL RILASSAMENTO:

1. **Espira completamente** dalla bocca, eliminando tutta l'aria dal corpo.
2. **Inspira profondamente** dal naso, mantenendo petto e spalle fermi mentre l'addome si riempie d'aria. La pressione che si crea spinge delicatamente gli organi verso il basso, aiutando le feci a incanalarsi.
3. **Durante l'inspirazione**, immagina il pavimento pelvico che si rilassa e si abbassa, come un fiore che si apre. Non spingere, ma lascia semplicemente andare i muscoli.
4. **Espira dalla bocca**, mantenendo la sensazione di apertura nel pavimento pelvico mentre l'addome si ritrae, creando una leggera spinta naturale.

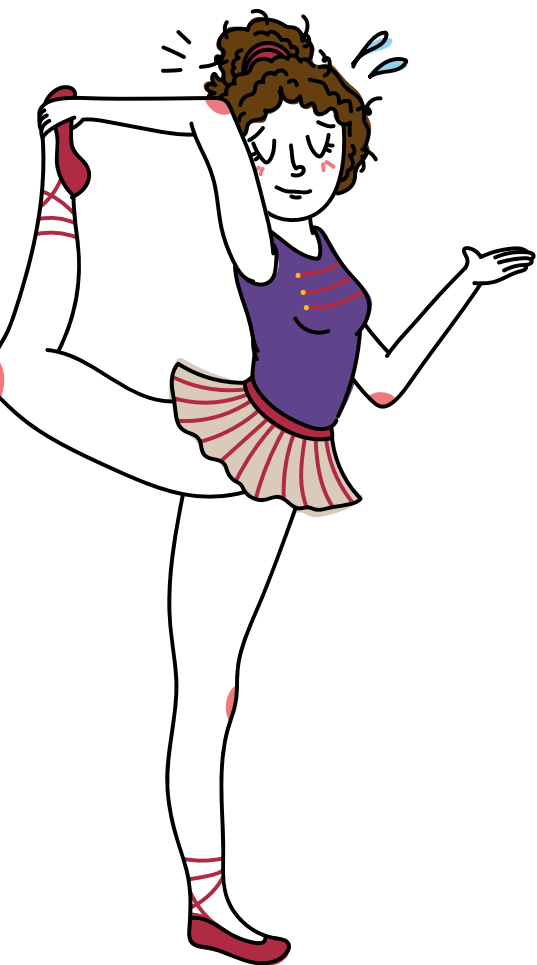


Inquadra il QRCode

Esegui l'esercizio di respirazione diaframmatica con noi seguendo questo video.

oppure **clicca qui**

5. PRATICA ESERCIZI SPECIFICI



Oltre alla respirazione diaframmatica e allo stretching per rilassare il pavimento pelvico, ci sono **esercizi specifici** che possono **migliorare la motilità intestinale**, riducendo il rischio di costipazione e le sue conseguenze.

Gli esercizi di torsione, ad esempio, stimolano la mobilità della zona addominale e lombare, due aree strettamente legate al transito intestinale. Questa stimolazione meccanica offre diversi benefici.



I VANTAGGI DELLE TORSIONI:

- **Compressione e decompressione dell'intestino:** le torsioni esercitano una pressione su diverse parti dell'intestino, stimolando la peristalsi (i movimenti intestinali). Questo aiuta a favorire il transito delle feci e a prevenire la stitichezza.
- **Miglioramento della circolazione sanguigna e linfatica:** le torsioni favoriscono la circolazione nella zona addominale, migliorando l'afflusso di sangue agli organi interni e supportando l'efficacia dei movimenti intestinali.
- **Coinvolgimento della respirazione diaframmatica:** molti esercizi di torsione richiedono la coordinazione con la respirazione profonda. Il movimento del diaframma massaggia naturalmente gli organi interni, migliorando la funzione digestiva.

Pratica questo esercizio quotidianamente o più volte a settimana, preferibilmente a stomaco vuoto, seguendo le istruzioni nel video.



Inquadra il QRCode

Guarda il video sulla Torsione De Gasquet per imparare a eseguire correttamente l'esercizio.

oppure **clicca qui**

6. MASSAGGIA L'ADDOME

Il **massaggio addominale** è una tecnica efficace per stimolare il movimento intestinale e favorire la defecazione, soprattutto in caso di stitichezza. Ecco come può aiutarti:

BENEFICI DEL MASSAGGIO ADDOMINALE:

- **Stimola la motilità intestinale:** il massaggio meccanico dell'addome aiuta a muovere le feci lungo l'intestino, facilitando il transito.
- **Riduce tensione e gonfiore:** allevia la tensione muscolare e riduce il gonfiore, rilassando i muscoli coinvolti nella defecazione e riducendo la sensazione di pienezza.
- **Migliora la circolazione:** favorisce il flusso sanguigno e linfatico nell'addome, migliorando la funzionalità intestinale e riducendo il senso di pesantezza.

COME ESEGUIRE IL MASSAGGIO:

1. **Sdraiati** sulla schiena con le ginocchia leggermente piegate per rilassare i muscoli addominali.
2. Utilizza la **punta delle dita** o il palmo della mano per eseguire **movimenti circolari**, iniziando dal lato destro in basso dell'addome, procedendo verso l'alto sopra l'ombelico e poi giù a sinistra, seguendo il percorso del colon (ascendente, trasverso e discendente). Questo segue il naturale movimento intestinale.
3. Inizia con una **pressione leggera** e aumenta gradualmente fino a una pressione moderata, assicurandoti che sia sempre confortevole.
4. Massaggia **per circa 10-15 minuti**, preferibilmente due volte al giorno, specialmente prima di andare in bagno.
5. Durante il massaggio, **pratica la respirazione profonda** per rilassare il pavimento pelvico e i muscoli addominali.

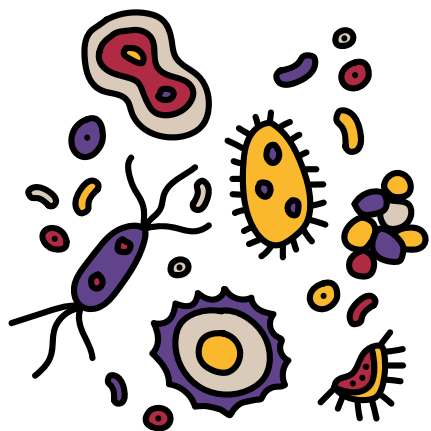


Inquadra il QRCode

Guarda il video sul
massaggio intestinale
per seguirne i passaggi.

oppure **clicca qui**

7. CURA LA TUA ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE



Prendersi cura dell'alimentazione è essenziale per una corretta defecazione, poiché **ciò che mangi influisce direttamente sulla salute dell'intestino** e sulla consistenza delle feci. Una dieta bilanciata, ricca di fibre, acqua e nutrienti essenziali, aiuta a prevenire la stitichezza e a mantenere regolari i movimenti intestinali.

ECCO COME MIGLIORARE LA TUA ALIMENTAZIONE:

1. **Aumenta l'apporto di fibre:** le fibre alimentari, presenti in frutta, verdura, cereali integrali, legumi e semi, mantengono le feci morbide e facili da espellere.
2. **Bevi molta acqua:** l'acqua idrata le feci e facilita il loro movimento nell'intestino. Se non bevi abbastanza, le feci possono indurirsi e diventare difficili da espellere.

3. **Includi grassi sani:** i grassi sani, come quelli presenti in avocado, olio d'oliva, noci e semi, aiutano a lubrificare l'intestino e facilitano il passaggio delle feci.
4. **Probiotici e prebiotici:** i probiotici, presenti in yogurt, kefir, crauti e altri alimenti fermentati, mantengono in equilibrio i batteri intestinali, migliorando la regolarità. I prebiotici, che nutrono questi batteri, possono essere assunti tramite alimenti o integratori.
5. **Evita cibi che causano stitichezza:** alcuni alimenti, come quelli ricchi di grassi saturi, zuccheri raffinati e farine bianche, possono rallentare il transito intestinale.
6. **Considera l'integrazione:** se non riesci ad assumere abbastanza fibre o a mantenere l'equilibrio intestinale con la dieta, valuta l'uso di integratori specifici, ma sempre sotto consiglio di un esperto.

Se noti che la tua alimentazione influisce negativamente sulla qualità delle feci e sulla salute del pavimento pelvico, può essere utile consultare un esperto in nutrizione.



Inquadra il QRCode

Guarda il nostro video per scoprire l'importanza del microbiota e come prevenire la disbiosi intestinale.

oppure **clicca qui**

8. OSSERVA LE TUE FECI

Osservare le feci è un'ottima abitudine perché può offrire **informazioni preziose sulla salute intestinale e generale**. La forma, il colore, la consistenza e la frequenza delle feci riflettono lo stato del sistema digestivo e possono segnalare se le tue abitudini quotidiane, come dieta, idratazione e attività fisica, sono adeguate.

ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE PRESTARE ATTENZIONE ALLE FECI:

- **Segnali di idratazione e dieta:** feci dure o a "palline" possono indicare una carenza di acqua o fibre nella dieta. Al contrario, feci morbide e ben formate indicano una buona idratazione e un apporto corretto di fibre.
- **Indizi di problemi digestivi:** feci molto liquide o diarroiche potrebbero segnalare un'infezione o un'irritazione temporanea. Se le feci fossero troppo frequenti o scarse, potrebbero indicare condizioni digestive croniche come la sindrome dell'intestino irritabile (IBS) o stitichezza.

- **Colore delle feci:** il colore può dare indicazioni sulla salute interna. Feci nere o molto scure potrebbero indicare la presenza di sangue digerito, segnale di problemi a livello dello stomaco o dell'intestino superiore. Feci molto chiare potrebbero essere collegate a problematiche del fegato o della bile. Un colore marrone sano è normale e indica un buon funzionamento intestinale.
- **Forma e consistenza:** la forma ideale delle feci è allungata e morbida, simile a una "banana".

ECCO COME FARE:

1. **Usa la Bristol Stool Chart:** confronta le tue feci con questa classificazione, che suddivide le feci in sette tipi, dal più duro al più liquido. L'ideale è che le tue feci corrispondano al tipo 4 (lisce e morbide, a forma di salsiccia).
2. **Registra i cambiamenti:** tieni un diario delle tue abitudini intestinali e annota eventuali cambiamenti nella consistenza o nel colore delle feci. Porta queste informazioni al medico se noti qualcosa di insolito.



Inquadra il QRCode

Guarda la Bristol Stool Chart e scopri come interpretarla con questo link.

oppure **clicca qui**

9. CREA UNA ROUTINE QUOTIDIANA

Stabilire una routine quotidiana per la defecazione aiuta il tuo corpo a sincronizzarsi con il suo orologio biologico. Il corpo funziona meglio quando segue una routine, riducendo il rischio di costipazione e migliorando l'efficienza digestiva.

PERCHÉ È IMPORTANTE:

Creare una routine regolare aiuta il tuo corpo a riconoscere il momento giusto per evacuare, favorendo la regolarità e migliorando la salute intestinale.

ECCO COME CREARE UNA ROUTINE:

1. **Segui una sequenza regolare al mattino:** inizia la giornata bevendo un bicchiere d'acqua, fai un esercizio tra quelli proposti, fai colazione e poi siediti in bagno. Questa routine abitua il tuo corpo a rispondere al momento giusto.
2. **Scegli un orario fisso:** stabilisci un momento della giornata in cui andare in bagno, preferibilmente dopo un pasto (come la colazione), quando il riflesso gastro-colico è più attivo. Anche se non senti subito lo stimolo, mantenere quest'abitudine aiuta il corpo a imparare il momento giusto.

3. **Dedica 10-15 minuti senza fretta:** siediti ogni giorno in bagno per 10-15 minuti, anche se lo stimolo non arriva immediatamente. La costanza aiuta il corpo a "memorizzare" il momento giusto per defecare.
4. **Rilassati mentalmente:** usa la respirazione profonda per rilassarti mentre sei seduta. La respirazione diaframmatica può facilitare il rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, favorendo la defecazione.
5. **Non sforzarti:** evita di spingere se lo stimolo non arriva subito. Lascia che il processo avvenga naturalmente, senza fretta.
6. **Sii paziente e costante:** ci vuole tempo per creare una nuova abitudine. Anche se i primi giorni non noti risultati, continua a seguire la tua routine. Il corpo imparerà gradualmente a rispondere.
7. **Inizia in un momento di calma:** se possibile, avvia questa routine durante un periodo di vacanza o nei weekend, quando sei meno stressata e hai più tempo. In alternativa, prova ad alzarti 15-30 minuti prima al mattino per dedicarti con tranquillità a questa nuova abitudine.



Inquadra il QRCode

Scarica il tracker "Routine della Cacca" per aiutarti a seguire la tua nuova routine mattutina.

oppure **clicca qui**

10. CONSULTA UN PROFESSIONISTA DEL PAVIMENTO PELVICO

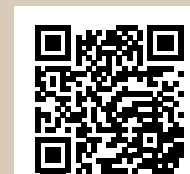
Se hai problemi ricorrenti, è utile **consultare un professionista specializzato nel pavimento pelvico**. Una **valutazione accurata** permette di identificare eventuali problemi come tensione, debolezza o disfunzioni muscolari che potrebbero interferire con la defecazione o altre funzioni.

PERCHÉ È IMPORTANTE:

Perché è importante: Spesso **non siamo consapevoli di come funzionano i nostri muscoli** del pavimento pelvico. Un esperto può **rilevare squilibri o disfunzioni** che da soli non noteresti. La valutazione prevede un **esame fisico** in cui il professionista valuta la forza, la coordinazione e la capacità di rilassamento dei muscoli. Grazie a questa analisi personalizzata, il professionista può aiutarti a:

1. **Prendere consapevolezza** del tuo pavimento pelvico: imparare a riconoscere i muscoli e capire come contrarli e rilassarli volontariamente.
2. **Ricevere trattamenti manuali**: imparare tecniche di auto-massaggio o manipolazioni per alleviare tensioni muscolari.
3. **Creare un programma di esercizi personalizzato**, adatto alle tue esigenze specifiche, con esercizi mirati per rafforzare o rilassare i muscoli.
4. **Trattare disfunzioni complesse e dolore**: il professionista può affrontare problemi avanzati, come prolapsi, dolore pelvico cronico o incontinenza, utilizzando anche strumentazione specifica in studio (come elettrostimolazione o biofeedback) per trattamenti mirati che non possono essere eseguiti a casa.

Una **valutazione del pavimento pelvico** è un passaggio essenziale per individuare la strada giusta verso il miglioramento della salute e per prevenire o risolvere disturbi.



Inquadra il QRCode

Scopri come si svolge la nostra visita integrata e approfondisci le tecniche che utilizziamo seguendo questo link.

oppure **clicca qui**

CONCLUSIONE

Seguendo i consigli del *Decalogo della Cacca*, hai ora a disposizione **strumenti pratici e facilmente applicabili** per migliorare la salute del tuo intestino e del pavimento pelvico. **Ogni piccolo cambiamento**, dalla postura corretta alla respirazione consapevole, fino alla cura della tua alimentazione e routine quotidiana, **può fare una grande differenza** nel tuo benessere complessivo. Ricorda che prendersi cura di queste aree delicate non è solo un gesto di prevenzione, ma un atto di amore verso te stesse e il tuo corpo.

La salute intestinale e del pavimento pelvico sono parte integrante di una vita sana e di qualità. Affrontare questi temi con naturalezza e consapevolezza ti permette di prevenire problemi futuri e migliorare il tuo benessere quotidiano. Con i giusti accorgimenti, puoi fare molto per garantire il corretto funzionamento del tuo corpo, favorendo un rapporto sereno e funzionale con il tuo intestino.



Inquadra il QRCode

oppure **clicca qui**

BONUS:

PRENOTA UNA VIDEO CHIAMATA GRATUITA

e inizia a migliorare la tua salute con il nostro supporto personalizzato.

Durante la chiamata:

1. **Ascoltiamo la tua situazione:** ci racconti i tuoi problemi, cronici o temporanei, e ci poni eventuali dubbi su come gestirli.
2. **Ricevi suggerimenti personalizzati:** in base a ciò che ci racconti, ti offriamo suggerimenti pratici e immediati per affrontare il problema.
3. **Valutiamo insieme il percorso più adatto:** se necessario, ti guideremo nella scelta del percorso più adatto alle tue esigenze tra quelli che offriamo.

TESTIMONIANZE

dice che il muscolo è molto reattivo, va solo rinforzato e fidati, il merito È TUTTO TUO per le attenzioni che mi hai insegnato a dare a questa parte del corpo nella quotidianità, nei piccoli gesti che faccio ogni giorno come tossire/starnutire o alzarmi voltandomi sul fianco, mettendo il predellino sotto i piedi in bagno etc.

Da quando ho scoperto il panchetto della giusta altezza MI GODO IL MOMENTO 🤔🤔🤔

Siete riusciti dove altri esperti avevano fallito. Con competenza e conoscenza, ma anche con empatia, mi avete dato la chiave di lettura per comprendere il mio corpo e accettarlo e gli input per rivoluzionare la mia vita con un percorso di maggiore consapevolezza quotidiana. Benessere del pavimento pelvico sì, ma il corpo e la mente ne hanno giovato a 360°

e sto sentendo dei cambiamenti rispetto alle prime volte: oltre a sentire i muscoli del perineo, sento quelli addominali che cominciano a lavorare!!

RISORSE EXTRA



Inquadra il QRCode

oppure **clicca qui**

ENTRA NEL CANALE TELEGRAM

Se vuoi continuare questo viaggio con noi **unisciti alla nostra community** nel canale Telegram. Lì troverai: approfondimenti, risorse e percorsi gratuiti sul pavimento pelvico in uno **spazio di confronto libero e senza tabù.** Unisciti a noi!



Inquadra il QRCode

oppure **clicca qui**

CANALE YOUTUBE

Stiamo costruendo il nostro Canale YouTube dove potrai trovare tantissime **risorse educative** più approfondite sul **pavimento pelvico** in **gravidenza** e nel **post parto.** *Iscriviti ora per essere tra i primi a vedere i nuovi video!*

INFORMAZIONI SUI PROFESSIONISTI



Dott.ssa Michela Imperio

Educatrice Professionale socio-sanitaria ed Educatrice Sessuale. Personal Trainer esperta nel movimento in gravidanza e post parto.



Dott. Moreno Resnati

Infermiere esperto in Riabilitazione pelvi-perineale. CrossTraining Coach esperto in gravidanza e post parto.

BIBLIOGRAFIA

Byrne, R. (2007). *The Secret*. Macro Edizioni.

Bortolami, A. (2021). *Il pavimento pelvico. Conoscerlo. Sentirlo. Mantenerlo. Recuperarlo*. Edizioni Lswr.

De Gasquet, B. (2014). *Perineo - Fermiamo il massacro! Come prevenire e riabilitare le disfunzioni del pavimento pelvico*. Edi. Ermes s.r.l.

Hay, L. (2017). *Puoi guarire la tua vita*. Mylife Edizioni.

Lamas, J. F. (2015). *Respiratory muscle training for functional constipation treatment: a randomized controlled trial*. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 19(4), 719-726.

Lewis, S. J., & Heaton, K. W. (1997). *Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time*. Scandinavian Journal of Gastroenterology, 32(9), 920-924.

Müller-Lissner, S. A. (2010). *General aspects of chronic constipation*. Best Practice & Research Clinical Gastroenterology, 24(5), 685-693.

Okuyama Y et al. (2022). *Gut microbiome and overactive bladder symptoms*. International Urology and Nephrology.

Park MG et al. (2023). *Menopausal changes in the microbiome*. Diagnostics.

Renzi, A., Brillantino, A., Di Sarno, G., et al. (2016). *Increased anal canal pressure after implementation of the squatting position: A new tool in the assessment of anorectal physiology*. Techniques in Coloproctology, 20(12), 859-863.

Rescigno, M. (2023). *Microbiota Geniale. Curare l'intestino per guarire la mente*. Antonio Vallardi Editore

Steele, C. M. (1988). *The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self*. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 21, pp. 261-302). Academic Press.

Thomas-White KJ et al. (2018). *Urinary microbes and postoperative urinary tract infection risk*. International Urogynecology Journal.

GRAZIE!



@_officina.mm



www.officinamm.com