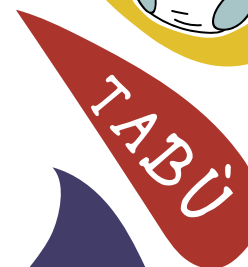
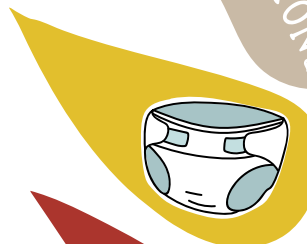
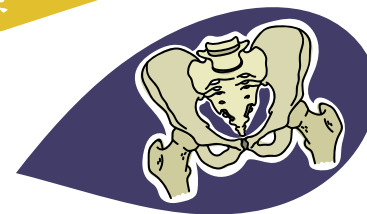
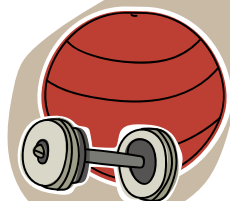
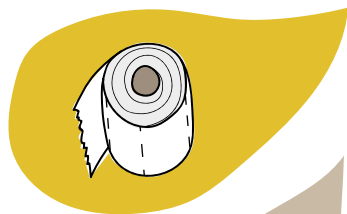
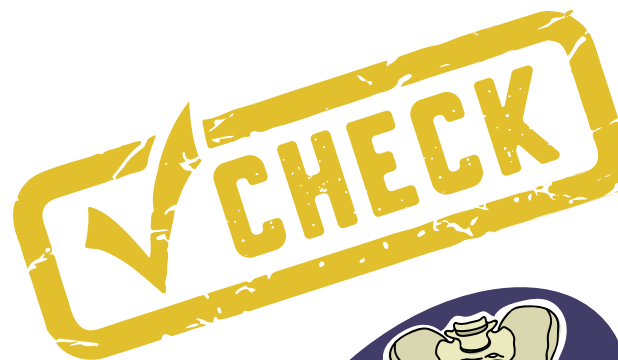


PAVIMENTO PELVICO?



BENVENUT* IN QUESTO FREEBIE **PAVIMENTO PELVICO?** **CHECK!**

Questo **Mini Freebie** nasce dalla volontà di avvicinare le persone alla conoscenza del **pavimento pelvico** e del **mondo** che gli ruota attorno. Vuole essere un primo passo per iniziare a diffondere **un'educazione corporea**, che possa aiutarci a lavorare sulla **cura di sé**, sulla **prevenzione** e sulla **salute**, a partire dalla conoscenza.

**COME
SIAMO
FATTI?**

**COME FUNZIONANO
LE PARTI DEL NOSTRO
CORPO?**

**COSA
POSSIAMO
FARE PER
CONTINUARE
A STARE
BENE?**

**COME CI
ACCORGIAMO
CHE QUALCOSA
NON VA?**

**E POI, A CHI CI POSSIAMO
RIVOLGERE PER CHIEDERE AIUTO?**

È importante che tutti sappiamo quale grande **influenza** hanno le nostre **azioni quotidiane** sulla possibilità di preservare la nostra **salute** e, quindi, di poter continuare a godere (il più possibile) del nostro stato di **benessere fisico, mentale, relazionale**.

Conoscere i pro e i contro delle nostre abitudini e **comprendere le ripercussioni** che esse possono avere sul nostro corpo può permetterci di essere più **LIBERI di scegliere come agire** nella nostra quotidianità.

La maggior parte delle azioni quotidiane che compiamo e che hanno un grande impatto sul **pavimento pelvico**, invece, vengono fatte in modo del tutto **inconsapevole...**

...perché non sappiamo quasi niente su questa nostra parte del corpo!

E se ancora non sai di preciso nemmeno cosa sia il pavimento pelvico, non preoccuparti, **sei nel posto giusto!**

A CHI SI RIVOLGE QUESTO FREEBIE?

*Alle persone **curiose**, che vogliono andare alla scoperta del proprio corpo, un passo alla volta.*

*A chi non ha **mai sentito parlare** di pavimento pelvico e delle sue funzioni e disfunzioni, ma **vuole informarsi**.*

*A chi ne ha sentito parlare e **pensa di aver bisogno di aiuto**, ma **non sa da dove iniziare**.*



CHI SIAMO...

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.



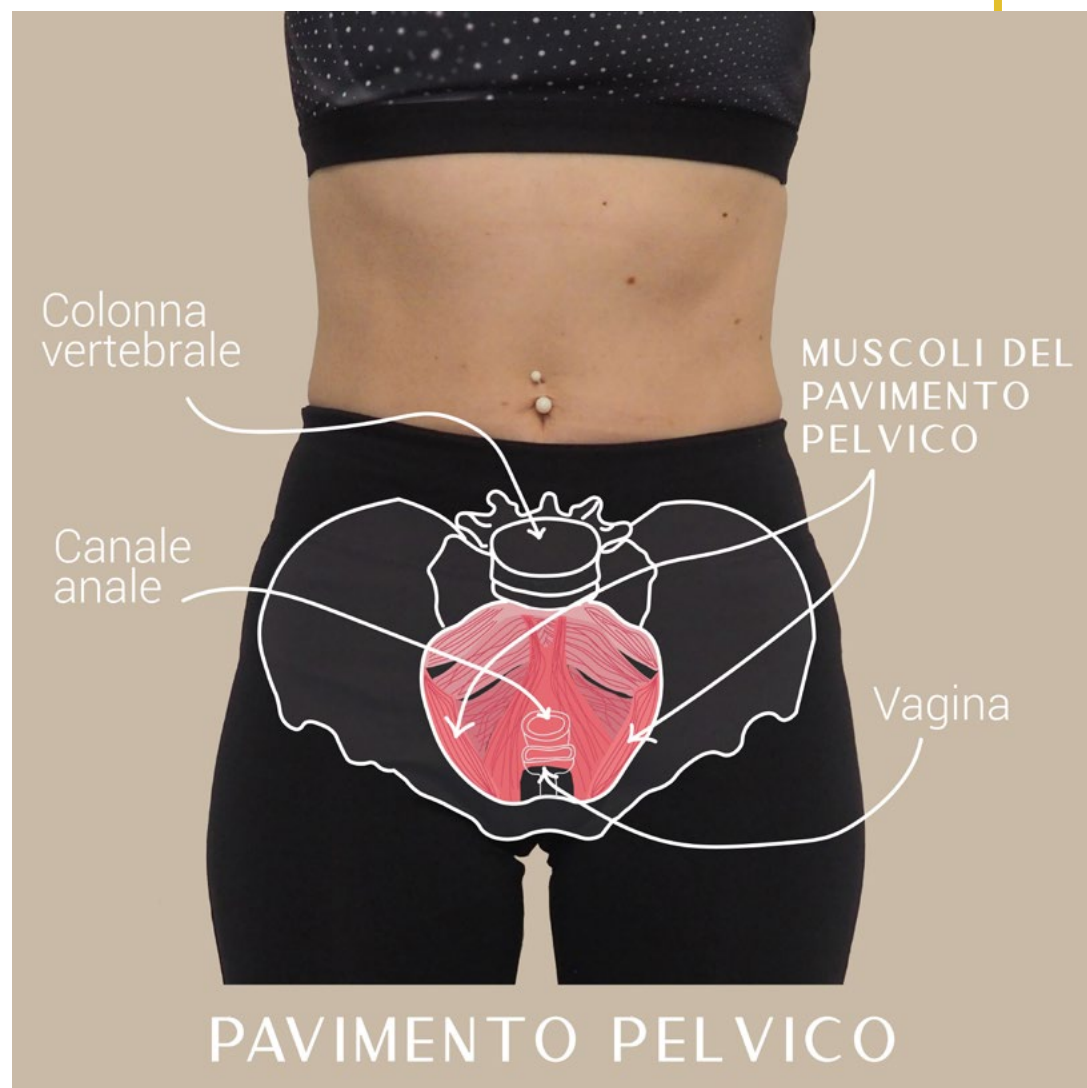
Abbiamo unito le nostre competenze, dando vita ad **"Officina M.M. -educa, allena, riabilita-"**. Uno spazio educativo, un'officina di studio, riflessioni, progetti e servizi socio-sanitari, che ha **l'intento di costruire e diffondere una cultura della prevenzione e della cura di sé, a partire dalla conoscenza e dalla relazione profonda con il proprio corpo.**

*Il pavimento pelvico è il nostro punto di partenza... in fondo, costituisce le **nostre fondamenta** ed è proprio **il luogo dove origina la vita!***

PAVIMENTO PELVICO IL BIGINO

Al livello anatomico si parla al singolare di pavimento pelvico, ma in realtà è **una zona** composta da molti **muscoli**, **legamenti**, **fasce**, **tessuto connettivo**, **nervi** che si trovano nella parte inferiore del nostro **bacino**.

Possiamo pensarlo come un'amaca, legata a due punti fissi: il pube davanti e il coccige dietro.



PAVIMENTO PELVICO IL BIGINO

Quali sono le sue funzioni?

1. Sostiene e mantiene nella **corretta posizione gli organi** che si trovano nella parte bassa del bacino: la vescica, il retto e, nella donna, l'utero e la vagina, evitando che prollassino e, per la forza di gravità, escano dagli sfinteri.

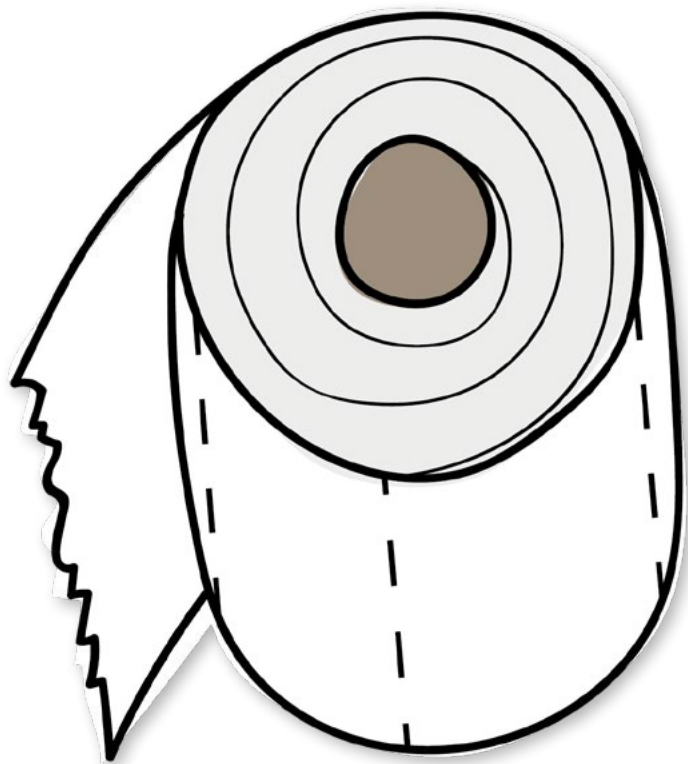
2. Controlla gli sfinteri e ci **garantisce la continenza** di urina, gas e feci.

3. Gestisce le **variazioni di pressione** che si generano **all'interno del nostro addome** (per esempio quando starnutiamo, tossiamo o facciamo uno sforzo...).

Deve essere, quindi, una **struttura solida**, per sostenere, **ma al tempo stesso elastica e morbida**, per ammortizzare le pressioni che arrivano dall'alto e che vanno verso il basso.

4. Ha un ruolo fondamentale nella **sessualità**, sia **nella donna** (per favorire la penetrazione e l'orgasmo), sia **nell'uomo** (orgasmo ed erezione)

5. Interviene nella **funzione riproduttiva**. **In gravidanza** deve sostenere il peso del bambino e deve prepararsi all'**evento del parto**, diventando morbido ed elastico.



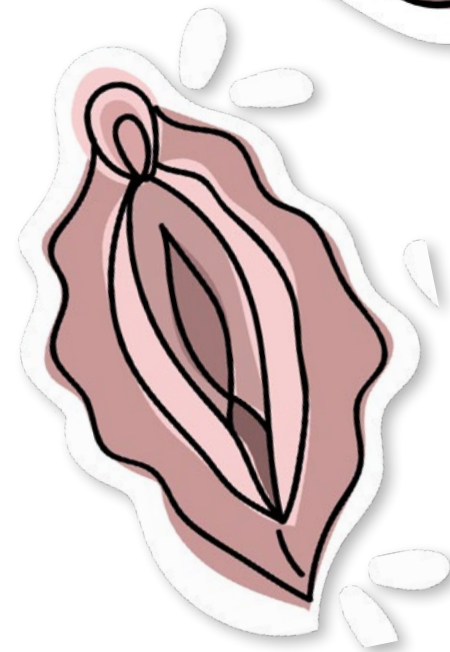
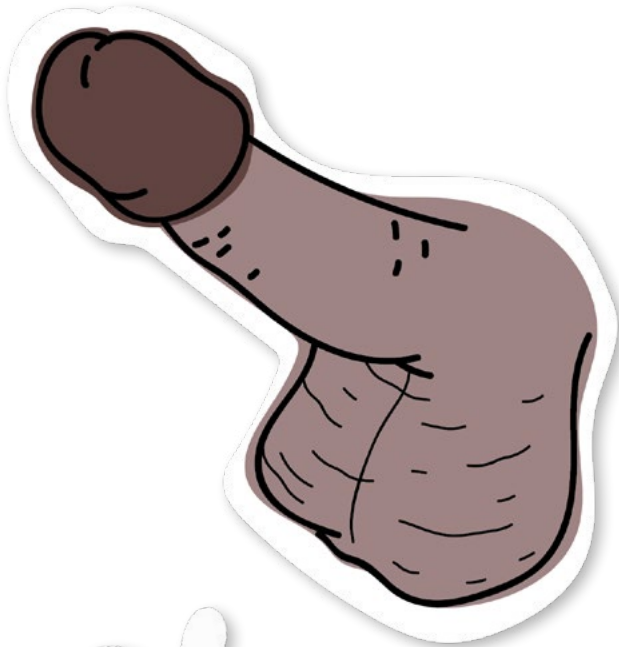
PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?

I motivi sono molti e possono essere ricondotti a **influenze culturali, religiose, sociali...**

I È stata molto diffusa la tendenza a **considerare sporco** tutto ciò che ha a che fare con **urina, feci, mestruazioni**.

Ti è mai capitato di sentire dire a un bambino *"no, quello è cacca"* per spiegargli che non deve mettere in bocca qualcosa? O per invitarlo a non toccare qualcosa?

Ricordo bene che **fino a non molti anni fa** dire *"vado a fare la pipì"/"mi scappa la pipì"* in pubblico era qualcosa di poco opportuno. Così come dichiarare di avere le mestruazioni e farsi vedere con un assorbente in mano.



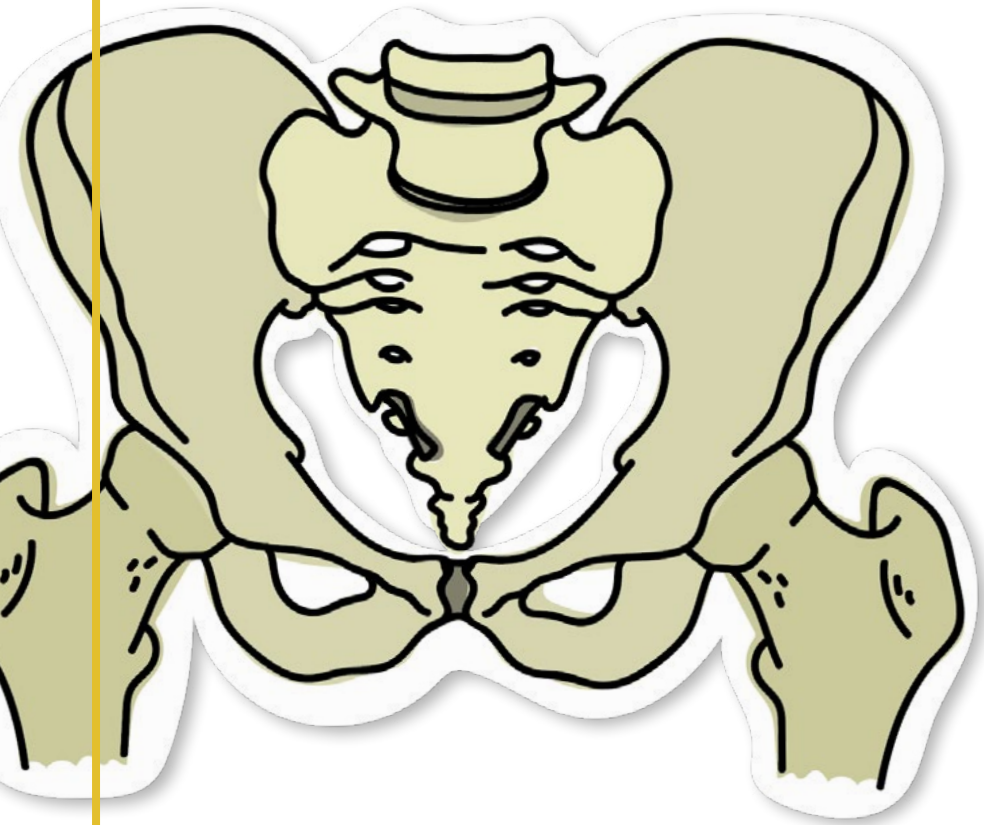
PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?

2.

La zona pelvica, essendo strettamente legata alla **sfera sessuale** è spesso ancora considerata un **tabù**.

Non se ne parla in pubblico, si bisbiglia, **non si chiama con il suo nome**. Come se la semplice evocazione di questa parte del corpo riporti al concetto di sessualità con un'accezione **quasi negativa**, "sporca", ...*peccaminosa*? dimenticando invece le sue **funzioni normali**, **essenziali** all'equilibrio fisico, psichico e relazionale!

PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?



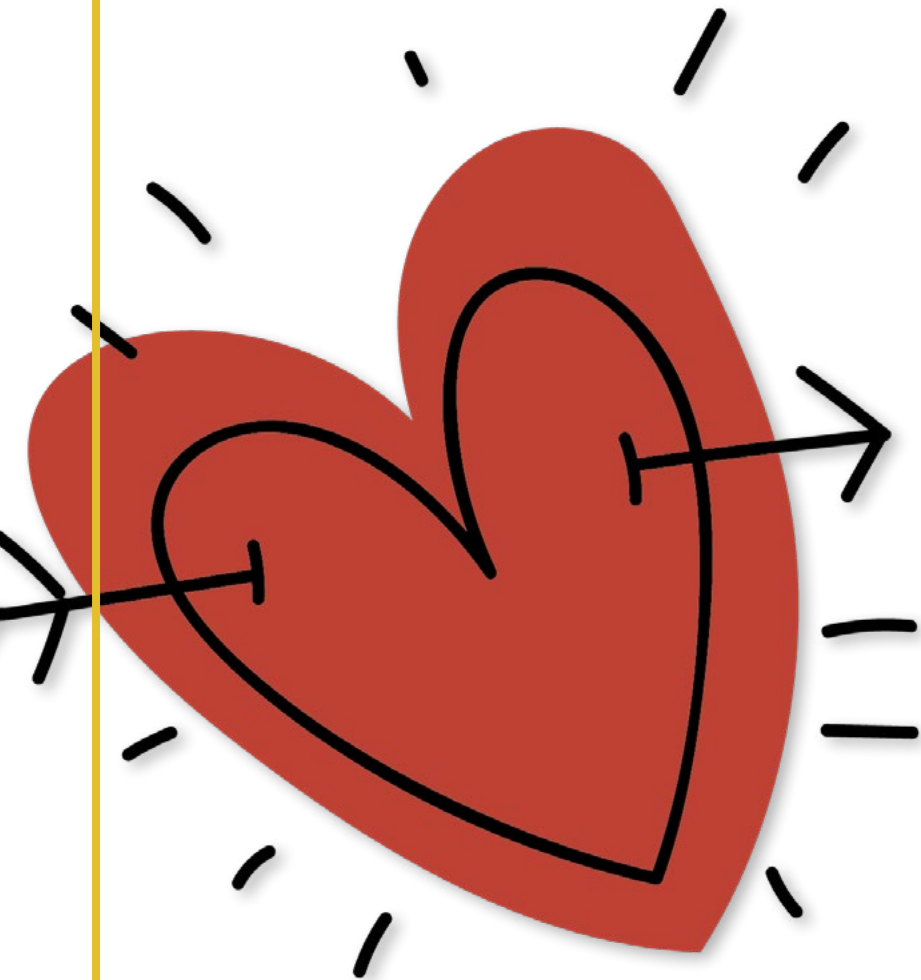
3.

I muscoli del pavimento pelvico sono **meno visibili e percepibili di altri**, meno sottoposti alla nostra attenzione. L'apparato genitale femminile, per esempio, è "nascosto" e non visibile nemmeno alla persona che lo possiede, **se non con l'uso di uno specchio** (e chi di noi è stato educato a guardare i propri genitali allo specchio?!? *Tabù!*)

E se una cosa non si vede... non esiste!

Non potendolo vedere, è **difficile interagirci e capire come muoverlo**. Infatti, impariamo a svolgere certi movimenti, anche per imitazione, osservandoli negli altri (pensa a come impari gli esercizi in palestra). È abbastanza improbabile che ciò accada con i muscoli del pavimento pelvico!!

PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?



4.

La conoscenza del proprio corpo avviene anche attraverso il tatto. Ci tocchiamo i capelli, il naso, i glutei, le braccia, per sentire come sono. Toccare l'area genitale, però, non viene legato all'idea di conoscenza di sé... ma alla **masturbazione**. E masturbarsi non è ancora ritenuto un atto esplorativo del proprio corpo e del proprio piacere, ma come una pratica da *nascondere* e di cui *vergognarsi*, come se praticarla fosse "sbagliato". **Toccarsi invece è fondamentale per conoscersi, capirsi e viverli a 360°!**

PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?

5.

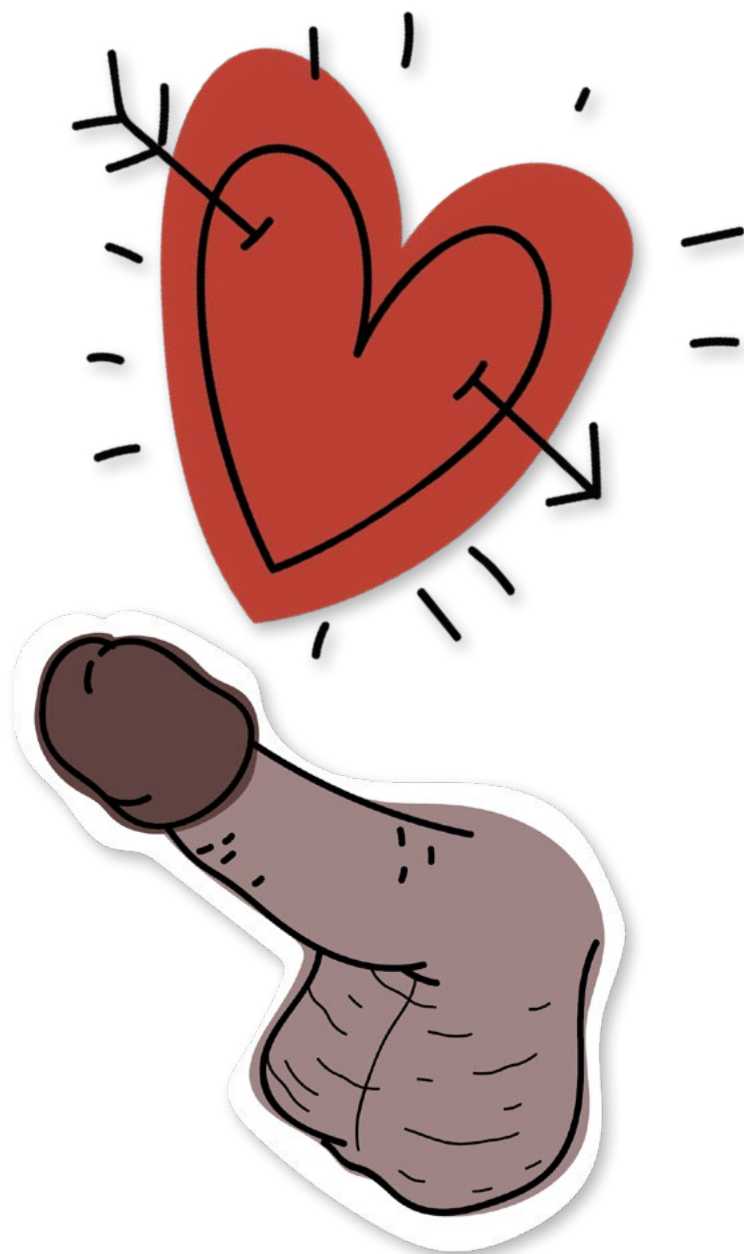
L'espressione "*lasciarsi andare*" è riferita a **comportamenti sociali** che devono rimanere **eccezionali e controllati**. Questo non facilita

la più fine delle funzioni perineali, la sessualità, che richiede, al contrario, la perdita del controllo volontario di questa zona. Il lasciarsi andare è spesso associato a **un atto che ci concediamo in alcuni momenti, ma da cui bisogna poi riprendersi** e rimettersi in carreggiata.

Nella società frenetica in cui viviamo, regolati dalla performance e sovraesposti a tantissimi stimoli, sta diventando sempre più difficile lasciarsi andare...

Lasciar andare pensieri, tensioni, responsabilità nella mente e nel corpo! Neanche mentre dormiamo!





PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?

6.

Nella nostra società, ancora, **mascolinità** e **prestazione** vanno di pari passo. Non si può parlare di **disfunzioni sessuali maschili**, perché si rischierebbe di **mettere in dubbio la propria virilità**, e quindi l'**appartenenza** stessa al genere maschile. Quando si parla di organi genitali maschili è per metterli in mostra, far riferimento, alla performance... non se ne parla mai in termini di **vulnerabilità o problematiche**. Pare che il pavimento pelvico (e le sue disfunzioni) siano prerogativa femminile, ma **non è assolutamente così!**

PERCHÈ CONOSCIAMO COSÌ POCO IL PAVIMENTO PELVICO?

7

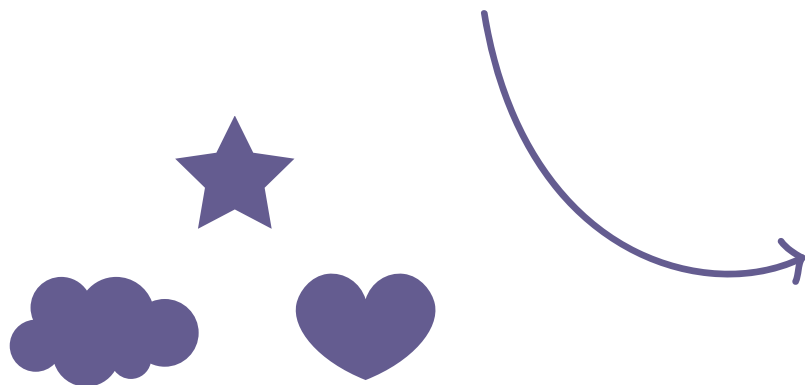
Spesso non ci vengono date informazioni neanche dal personale sanitario. Anche durante la gravidanza,

periodo in cui è essenziale portare attenzione al pavimento pelvico! È raro venire informate a dovere sulla possibilità di preparare il pavimento pelvico al parto e di riabilitarlo nel post. Anche se negli ultimi decenni il mondo scientifico gli ha dedicato più attenzione rispetto al passato, sono ancora molti i professionisti poco aggiornati e che, quindi, faticano anche a inviare persone con problematiche pelviche a colleghi specializzati.



TU DOVE SEI?

La **conoscenza di sé** e l'**educazione** sono percorsi che **si snodano nel tempo**, con salite, discese, punti di arrivo temporanei, ripartenze, ritorni, tunnel bui in cui perdersi e luci che rendono tutto più chiaro all'improvviso, indicandoci una nuova strada da poter percorrere per evolvere ancora un pezzettino!



Ci piacerebbe che tu possa **attraversare questa esperienza con questi concetti nella mente!**

Il **test** che ti proponiamo qui sotto **non serve a darti un voto** o a contare quante risposte corrette riesci a dare! *Ma **serve a orientarti...** come se fosse una bussola che ti consente di capire dove ti trovi nel qui e ora.*

Prendi semplicemente atto di dove sei nel tuo personale percorso rispetto alla conoscenza del tuo corpo **senza giudizio**.

E, pian piano, **scoprirai i sentieri segnati** per poter **andare avanti, con il tuo passo, le tue possibilità, le tue scelte**.

IL TUO QUI E ORA - TEST



*Cosa sai davvero sul pavimento pelvico? Quanto ancora puoi imparare? Trova le tue coordinate!
Mettiti alla prova con Teacher Mori!*

Rispondi individuando **la risposta che ritieni più corretta** e provando a farlo **anche se non ti sei mai trovato* in quella situazione specifica**. Ricorda: puoi scegliere solo una delle risposte.

1) Il pavimento pelvico è:

- ★ L'osso più grande del bacino
- ☁ Un insieme di muscoli, nervi, tendini e tessuti che chiudono il bacino inferiormente
- ♥ Un sostegno sui cui sedersi nei bagni pubblici

2) Il pavimento pelvico si trova:

- ☁ Nella parte inferiore del bacino
- ★ Nei glutei
- ♥ Nelle piante dei piedi

3) Chi ha il pavimento pelvico?

- ★ Le donne da quando rimangono incinte
- ☁ Tutti
- ♥ Gli uomini

4) Il pavimento pelvico deve essere:

- ★ Forte
- ☁ Elastico
- ♥ Soffice

5) È importante che il pavimento pelvico abbia:

- ☁ Tempismo, forza, resistenza e elasticità
- ♥ Un piercing che lo chiuda in caso di malfunzionamento
- ★ Attenzione, concentrazione, ritmo e velocità

6) È importante che il pavimento pelvico venga:

- ♥ Depilato
- ★ Lavato
- ☁ Allenato

7) Quando facciamo la pipì è buona abitudine:

- ♥ Spingere per farla uscire tutta
- ☁ Rilassare i muscoli e lasciarla andare
- ★ Farla a intermittenza per allenare i muscoli

8) Per fare bene la cacca bisognerebbe:

- ♥ Farla in posizione eretta
- ☁ Portare le ginocchia più in alto del bacino
- ★ Portare il busto avanti e indietro ritmicamente



continua...

9) Durante un rapporto sessuale:

- ♥ È normale sentire un po' di dolore all'inizio e/o durante e/o dopo la penetrazione
- ★ È normale non sentire assolutamente nulla
- 👯 Nessuna delle precedenti

10) È normale avere perdite di urina:

- ★ Quando l'allenamento è troppo pesante
- ♥ Quando ho un raffreddore cronico
- 👯 Quando il mio pavimento pelvico non è competente

11) È bene fare la pipì:

- ♥ Sempre prima di uscire
- 👯 Solo quando mi scappa
- ★ Solo nel bagno di casa mia

12) Se ho perdite di urina solo sporadicamente...

- ★ Porto sempre con me un assorbente
- 👯 Mi rivolgo subito a un esperto
- ♥ Vesto solo con pantaloni neri



13) Quando attivo i muscoli del pavimento pelvico:

- ♥ Sento che tutto va verso il basso e in avanti
- 👯 Sento che tutto viene risucchiato verso l'alto e in dentro
- ★ Dovrei sentire qualcosa?

14) In gravidanza:

- ♥ Si smette di fare sport perché è pericoloso
- ★ Ci si allena come si è sempre fatto
- 👯 Ci si allena in modo specifico

15) Dopo il parto:

- ★ Ci si allena come si è sempre fatto
- 👯 Ci si allena in modo specifico
- ♥ Non ci si allena assolutamente

16) La valutazione pelvi-perineale è

- ★ La visita dal ginecologo a 40 giorni dopo il parto
- 👯 Consigliata a tutte dopo 6/8 settimane dopo il parto
- ♥ Prescritta solo a chi ha avuto un parto vaginale

17) Pavimento pelvico e addominali:

- 👯 Sono strettamente collegati
- ★ Non si allenano assolutamente in gravidanza
- ♥ Chi? Io non li ho

18) Il prolasso:

- ★ Se ce l'hai, ormai è troppo tardi
- 👯 In alcuni casi si può riabilitare
- ♥ È una cosa da anziani

19) Devono prendersi cura del pavimento pelvico:

- ♥ Le donne che hanno partorito
- 👯 Tutte le persone
- ★ Gli/Le atlet*

20) La prevenzione:

- 👯 È fondamentale, per tutti
- ★ Finché sto bene faccio quello che ho sempre fatto
- ♥ La raccomandano 9 medici su 10

PARTI DA QUI - RISULTATI



MAGGIORANZA DI

Batti il 5, sei in pista! Hai capito il **funzionamento di base del pavimento pelvico** e la sua grande importanza. **Continua a prenderti cura di lui**, scoprendo tutto ciò che puoi fare già semplicemente portando attenzione a come compi le azioni della vita quotidiana!



MAGGIORANZA DI

Sulla tua strada ci sono ancora molte nubi e dubbi che oscurano il **sentiero**. Ma ecco una buona notizia: ora **sai che ti servono degli strumenti per orientarti** e capire come muoverti per prenderti cura del tuo pavimento pelvico... e **sai anche a chi chiederli!**



MAGGIORANZA DI

Per te **questo sentiero è nuovo e inesplorato**. Per fortuna hai trovato uno zainetto con dentro mappa e bussola! **Lasciati guidare, hai un mondo nuovo da scoprire!**

Entra nel gruppo
TELEGRAM



Scopri la VALUTAZIONE
del pavimento pelvico



PRENOTA UNA CALL
di orientamento



OTTIMO LAVORO!



Siamo contenti che tu sia **arrivat* fino a qui!**
Speriamo che questo piccolo percorso abbia
acceso una lampadina dentro di te o smosso
interrogativi che prima non avevi!

C'è davvero **un mondo da esplorare** che ruota
attorno al pavimento pelvico... e saremo felici
di **esplorarlo insieme**, se ti andrà.

Se hai dubbi, domande o vuoi capire meglio
cosa succede al tuo corpa, non esitare a
contattarci o a prenotare una call gratuita!



@_officina.mm



servizi.officinamm@gmail.com