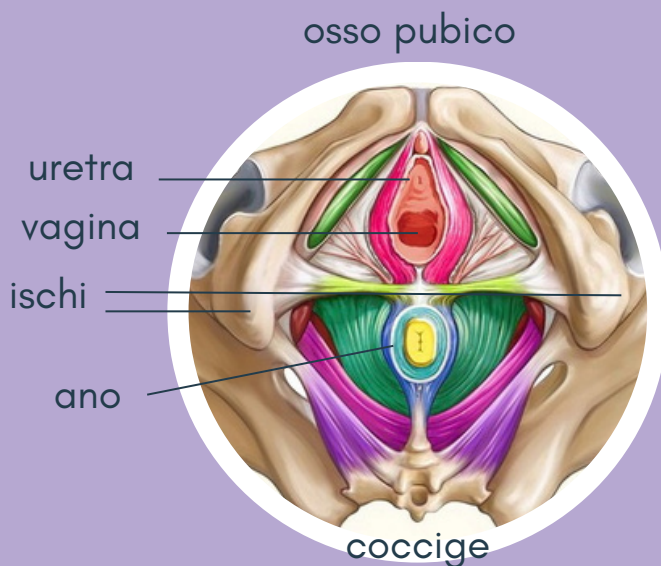


PAVIMENTO PELVICO

IL CUSTODE DELLA NOSTRA ARMONIA

Il pavimento pelvico è composto da un insieme di strati muscolari, fasce, legamenti alla base del nostro bacino.



Centro Ahimsa | Via Verga 4 | Cecina

www.centroahimsa.it

Qualche informazione utile per aiutarti a comprendere meglio:



Il suo ruolo è di fondamentale
importanza perchè:



- 🌸 sostiene e mantiene in posizione gli organi pelvici
- 🌸 garantisce il controllo degli sfinteri
- 🌸 lavora in sinergia con i muscoli posturali
- 🌸 si muove in armonia con il diaframma toracico nell'atto respiratorio
- 🌸 sostiene il peso del bambino durante la gravidanza ed interviene durante il parto
- 🌸 garantisce un senso di stabilità non solo fisica ma anche emotiva
- 🌸 favorisce una sessualità serena
- 🌸 sostiene la pressione dovuta a sforzi addominali



A causa di:

- ✿ scorrette posture | stile di vita | alimentazione
- ✿ traumi
- ✿ interventi chirurgici
- ✿ stitichezza
- ✿ alcune tipologie di sport
- ✿ gravidanza | pre/menopausa
- ✿ stress

possiamo andare incontro ad alcune problematiche quali:

- ✿ prolassi
- ✿ incontinenza urinaria, fecale, gas
- ✿ dolori muscolari e articolari
- ✿ dolori pelvici
- ✿ perdita di vitalità ed energia
- ... e altre problematiche della zona pelvica/genitale

Quando:



camminiamo o facciamo attività fisica



uriniamo e defechiamo



facciamo le scale o ci alziamo da una sedia



solleviamo pesi



starnutiamo | tossiamo | ridiamo



respiriamo



facciamo l'amore

ricordiamoci di prenderci cura
dei nostri muscoli pelvici !

