Dolore ai rapporti: aspetti biomeccanici del disturbo â€“ Parte 2

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Sintesi del video e punti chiave

La settimana scorsa abbiamo visto che cosa accade quando il muscolo elevatore dell'ano è ipercontratto e come si fa la diagnosi in sede di visita ginecologica. Oggi vediamo come la donna può imparare a rilassare questo muscolo e ritrovare una piena funzionalità pelvica.

Nella seconda e ultima parte di questo video la professoressa Graziottin illustra:

- perché il respiro diaframmatico, o "di pancia", è il primo passo per rilassare i muscoli pelvici;
- come la stipsi ostruttiva sia un segnale di ipertono muscolare, sin dall'infanzia;
- che cos'è l'inversione del comando, e perché è un'indicazione primaria al biofeedback di rilassamento;
- che cos'è la sindrome da intrappolamento del nervo pudendo;
- i vantaggi di una fisioterapia ben fatta a livello ginecologico, urologico, proctologico, sessuologico e ostetrico;
- che cosa bisogna fare per passare da una terapia meramente sintomatica a un vero e proprio progetto di salute che coinvolga attivamente la donna e il suo partner.

Per gentile concessione di **Medicina e Informazione WebTv**