Muscoli pelvici: anche in palestra occorre rispettarne lâ€™elasticitÃ

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

La domanda

Ho fatto tantissimi esercizi in palestra per allenare le gambe e le cosce, ma ora ho dolore durante i rapporti, e dopo mi viene la cistite. Può esserci un legame?

I temi toccati

L’elevata probabilità che un eccesso di esercizi fisici in contrazione determini un ipertono muscolare che provoca poi dispareunia e cistiti post coitali
La necessità di controbilanciare gli esercizi di adduzione muscolare con quelli di estensione
In quali casi non è bene allenarsi con gli esercizi di Kegel
L’importanza di curare l’elasticità del pavimento pelvico, respirare con il diaframma e rispettare l’armonia del corpo in tutta l’ampiezza dei suoi movimenti
Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute

© 2025 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org