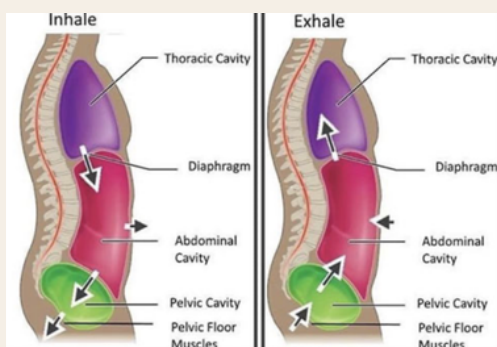


ESERCIZIO DI PROPRIOCEZIONE



INSPIRA-RILASSA
ESPIRA-CONTRAI

Prendi aria dal naso, concentrati sul mantenere rilassati addome e pavimento pelvico, poi espira buttando fuori l'aria dalla bocca concentrandoti sull'avvicinare l'ombelico alla colonna vertebrale e contrarre il pavimento pelvico.

(per imparare bene a contrarre addome e pavimento pelvico, guarda il video: [attivazione del trasverso dell'addome e esercizi di kegel](#)).

Ripeti questo esercizio per 10-20 volte al giorno, distribuiscili nella tua giornata. Inizia da sdraiata, poi quando ti senti sicura di eseguirlo correttamente allora fallo da in piedi. L'obiettivo finale sarà fare l'attivazione dell'addome e del pavimento pelvico pochi secondi prima di azione quotidiane come: colpo di tosse, starnuto, sollevamento peso, prendo in braccio bimbo ecc ecc

Se non riesci a farlo correttamente, non ti viene bene o non l'hai compreso davvero, prova con i prossimi due esercizi



Dott.ssa Francesca Battista
Ostetrica Del Pavimento Pelvico

ESERCIZI DI PROPRIOCEZIONE

1 ESERCIZIO



- IMMAGINA DI AVERE UNA SPUGNA LUNGO TUTTO IL TUO CANALE VAGINALE
- INSPIRA E RILASSA LA MUSCOLATURA DEL PERINEO E DELL'ADDOME



- ESPIRA E CONTRAI IL PERINEO COME SE VOLESSI STRIZZARE COMPLETAMENTE LA TUA SPUGNA
- MENTRE BUTTI FUORI L'ARIA E CONTRAI IL PERINEO RICORDATI DI AVVICINARE L'OMBELICO ALLA COLONNA VERTEBRALE

2 ESERCIZIO



- IMMAGINA DI AVERE IL GAMBO DI UN FIORE INSERITO ALL'INTERNO DELLA TUA VAGINA
- DURANTE L'INSPIRAZIONE IL PERINEO E L'ADDOME SONO BEN RILASSATI E TUTTI I PETALI DEL FIORE SONO BEN APERTI FUORI DALLA VAGINA

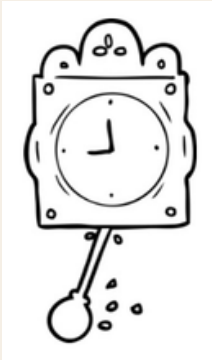


- ESPIRA E CONTRAI IL PERINEO RISUCCHIANDO IN DENTRO IL FIORE CHE PIANO PIANO SI CHIUDE PETALO DOPO PETALO
- MENTRE BUTTI FUORI L'ARIA E CONTRAI IL PERINEO RICORDATI DI AVVICINARE L'OMBELICO ALLA COLONNA VERTEBRALE

ESERCIZI DI RINFORZO

per migliorare le fibre fasiche

Da fare solo dopo aver imparato correttamente a rilassare e contrarre il pavimento pelvico



- 10 CONTRAZIONI VELOCI E FORTI A RITMO TIC-TAC DELL'OROLOGIO
- ATTENZIONE!!! BISOGNA PRESTARE ATTENZIONE ALLA FASE DEL RILASSAMENTO, NON PARTIRE CON UNA NUOVA CONTRAZIONE SE NON HAI RILASSATO BENE
- TIC = CONTRAZIONE - TAC = RILASSAMENTO
- IN CASO DI IPOTONO FARE: 10 TIC-TAC POI 30 SEC DI RIPOSO PER 3 VOLTE

*NB: se il ritmo dell'orologio è troppo veloce per eseguire correttamente la fase di contrazione e di rilassamento, allora **VAI AL TUO RITMO** (ad esempio contrai in 2-3 secondi e rilassa in 2-3 secondi, assicurandoti di aver contratto forte forte e di aver rilassato davvero bene e poi riparti).*

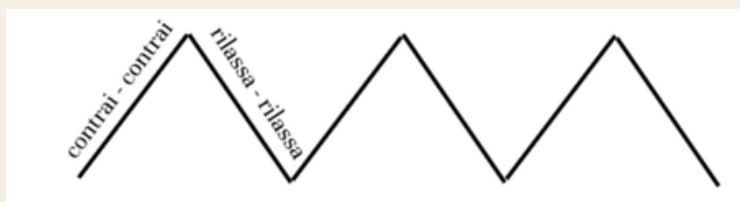
Questo esercizio ha l'obiettivo di migliorare la forza della tua contrazione, quindi focus sulla forza dei tuoi muscoli perineali quando li contrai, immagina che devono strillare una spugna all'interno della vagina. Chiudi gli occhi e concentrati sul movimento del tuo perineo! Mi raccomando non utilizzare altri muscoli per chiudere con maggiore forza il perineo, non devi attivare glutei o interno coscia. SOLO PERINEO!!!!

La differenza con gli esercizi di propriocezione è sottile, semplicemente con il primo esercizio di propriocezione l'obiettivo è imparare a muovere la muscolatura, ad attivarla e poi a rilassarla. Qui, con questo esercizio, il focus non è muovere la muscolatura, ma rinforzarla, quindi focus sulla forza di attivazione e sul rilassamento totale.

ESERCIZI DI RINFORZO

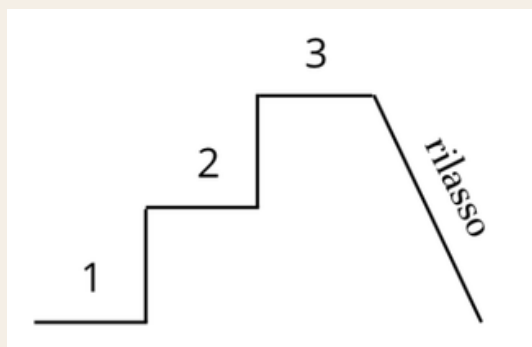
per migliorare le fibre toniche

Da fare solo dopo aver imparato correttamente a rilassare e contrarre il pavimento pelvico



- DIVIDERE LA CONTRAZIONE IN PIÙ CONTRAZIONI PICCOLE. ESPIRA E FAI MEZZA CONTRAZIONE, POI SUBITO NE FAI UN'ALTRA MEZZA PER ARRIVARE ALLA CONTRAZIONE MASSIMA
- INSPIRA E RILASSA I MUSCOLI IN 2 STEP
- QUINDI DIVENTA: CONTRAI, CONTRAI, POI RILASSA, RILASSA

Ripeti per 10 volte, ma riposa quando ti senti affaticata altrimenti gli esercizi saranno deboli o errati



- DIVIDERE LA CONTRAZIONE MASSIMA CHE SI RIESCE AD AVERE IN PIÙ GRADINI, FERMANDOSI SEMPRE 1 SECONDO AD OGNI GRADINO PRIMA DI RIPARTIRE
- ATTENZIONE!! NON È CONTRAI, RILASSA, CONTRAI, RILASSA. MA È CONTRAGGO UN PO', MI FERMO MANTENENDO QUELLA CONTRAZIONE, CONTRAGGO UN ALTRO PO' E MI RIFERMO AL SECONDO GRADINO, CONTRAGGO DI NUOVO FINO AD ARRIVARE AL MASSIMO. QUI STRINGO FORTE E POI RILASSO IL PERINEO TUTTO INSIEME

Ripeti per 10 volte, ma riposa quando ti senti affaticata altrimenti gli esercizi saranno deboli o errati

Dott.ssa Francesca Battista
Ostetrica Del Pavimento Pelvico