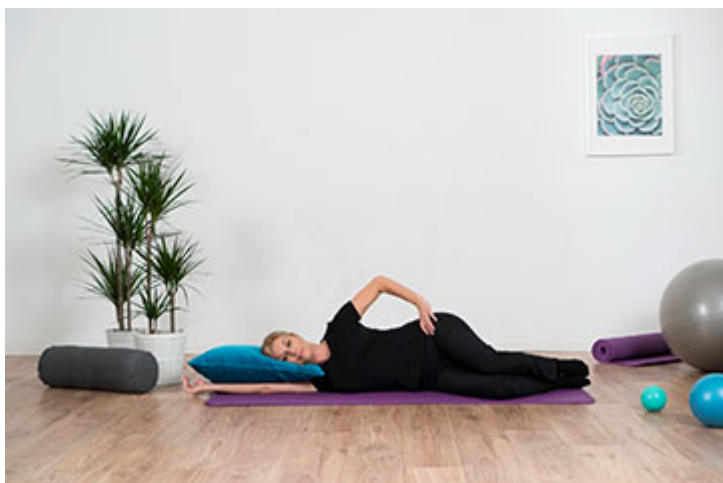


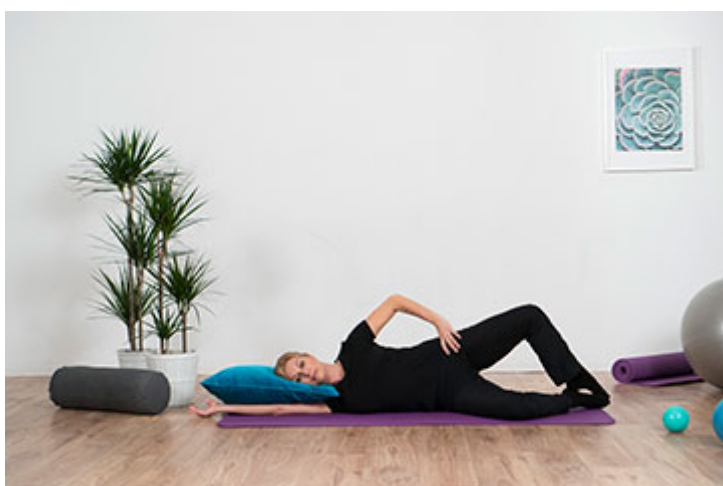


Esercizi per sollecitare il pavimento pelvico

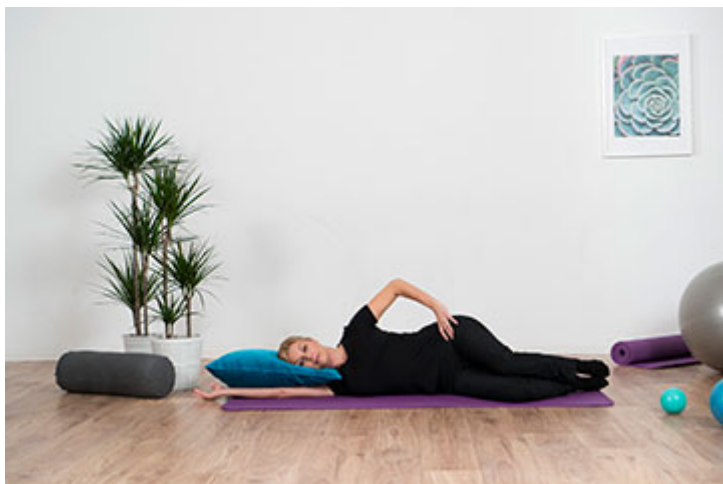
L'incontinenza urinaria si può alleviare seguendo un allenamento specifico per i muscoli pelvici. Questo è un esercizio utile per sollecitare il pavimento pelvico



Distesi a terra sul fianco destro, con le gambe leggermente piegate, il braccio destro disteso sotto la testa e un cuscino fra la testa e il braccio.



Inspirare e espirando ruotare il ginocchio sinistro verso il soffitto contraendo la muscolatura del pavimento per 3 secondi.



Inspirare ed espirando richiudere il ginocchio e tornare nella posizione iniziale. Ripetere il movimento circa 10 volte e poi eseguire la stessa sequenza sul fianco sinistro.