

# SILHOUETTE

## donna


 Iscriviti alla newsletter

Cerca

MAKE UP | VISO | CORPO | CAPELLI | NAIL ART | MODA | FITNESS | DIETE &amp; CO. | BENESSERE | SESSO &amp; PSICHE | OROSCOPO | SALUTE

Home &gt; Benessere &gt; Medicina Alternativa

30/11/2021



## Dolore pelvico cronico: un aiuto dall'osteopatia



A cura di Emanuela Bruno

Pubblicato il 30/11/2021 | Aggiornato il 30/11/2021

Questo disturbo, che affligge un'elevata percentuale di donne e può essere molto invalidante, trova beneficio anche dalle manovre dell'[osteopatia](#)



Credits: Lanacaprina

Del dolore pelvico cronico non si parla spesso, ma è una condizione duratura e costante che affligge il 15% delle donne (anche molto giovani) e può assumere intensità invalidanti. Interessa la zona del [pavimento pelvico](#) (il muscolo che si estende dal pube all'osso sacro) e del basso addome, irradiandosi talvolta alle zone circostanti, e le sue manifestazioni più comuni sono la dispareunia, cioè i rapporti sessuali dolorosi, e la vulvodinia, cioè una condizione di dolenzia dei genitali esterni: tuttavia le declinazioni del problema possono essere molto più numerose e sfaccettate. Come ci spiega Silvia Ratti, [osteopata RO](#) (Registro [Osteopati](#) d'Italia) specializzata in problematiche femminili, anche l'[osteopatia](#) può dare sollievo a questo disturbo.

## DOLORE PELVICO CRONICO: UN AIUTO DALL'OSTEOPATIA

I PAZIENTI CHE SI RIVOLGONO ALL'OSTEOPATA LO FANNO QUASI SEMPRE PER CONTRASTARE DOLORI PERSISTENTI, IN GENERE ALL'APPARATO MUSCOLO-SCHELETRICO: POCHE DONNE SANNO CHE QUESTO VALE ANCHE PER ALCUNI DOLORI GINECOLOGICI.

### Come agisce

L'[osteopata](#) è una figura sanitaria che lavora in team, collaborando con altri specialisti, e nel caso dei disturbi femminili la sinergia è ovviamente con il ginecologo, ma anche con l'ostetrica, talvolta con lo psicoterapeuta o con l'endocrinologo e con altre figure appropriate al singolo caso. Le evidenze cliniche mostrano che, in molti casi, gli interventi osteopatici, basati su precise manipolazioni del corpo, possono contribuire ad attenuare la sintomatologia dolorosa, riducendo anche l'assunzione di farmaci.

### Le manovre rilassanti

Nella maggior parte dei casi, il dolore pelvico cronico è associato a un eccesso di tono del pavimento pelvico, che può essere sia causa che conseguenza del problema: i muscoli, infatti, tendono a contrarsi anche come forma di difesa, in presenza di uno stimolo doloroso di qualsiasi altra origine, innescando un persistente circolo vizioso. Per ridurre il tono l'[osteopata](#) interviene con manovre rilassanti in loco ma anche in altre zone del corpo, dove occorre eliminare squilibri e disfunzioni che, pur "lontane", interferiscono con la contrattura pelvica in un gioco di reciproche compensazioni. L'esperta spiega che il primo step è la mobilizzazione delle articolazioni e dei tessuti molli nell'area del **bacino** (le anche, il sacro e la colonna lombare, i glutei). Poi si passa a manipolazioni della zona costale e dorsale per riequilibrare il diaframma, perché questo muscolo respiratorio [influenza](#) in modo significativo il tono del pavimento pelvico.

### L'esperta consiglia

Oltre a effettuare un lavoro personalizzato nelle sedute in studio, l'[osteopata](#) dà consigli per convivere con il dolore anche a casa, attenuandolo o prevenendolo. Contro il dolore pelvico cronico il primo passo è ascoltarsi e prendere consapevolezza del tono del proprio pavimento pelvico, intervenendo poi con esercizi mirati di ritmica contrazione e decontrazione di questa zona, ponendo l'accento sulla fase di rilascio. Si possono effettuare da sole anche esercizi di respirazione, dopo avere preso coscienza dell'ampiezza dei propri atti respiratori: il lavoro si esegue supine e sul fianco, forzando leggermente le inspirazioni e le espirazioni. Questo aiuta ad ampliare l'escursione del movimento delle costole e a mobilizzare il diaframma.

#### Ti potrebbe interessare anche:

- » Raffreddore? Pronto sollievo con la tisana di eucalipto
- » Bioginnastica contro l'insonnia
- » Mal di testa? Ci vuole un pizzico di peperoncino
- » Acne: come sconfiggerla in 7 mosse



DOMANDE? DUBBI?  
CURIOSITÀ?

Fai la tua domanda, i nostri esperti sono a tua disposizione

[FAI UNA DOMANDA ALL'ESPERTO](#)

The banner features a woman in a grey top thinking, with a thought bubble containing icons of a person, a document, and a speech bubble. The background is a blue grid pattern.