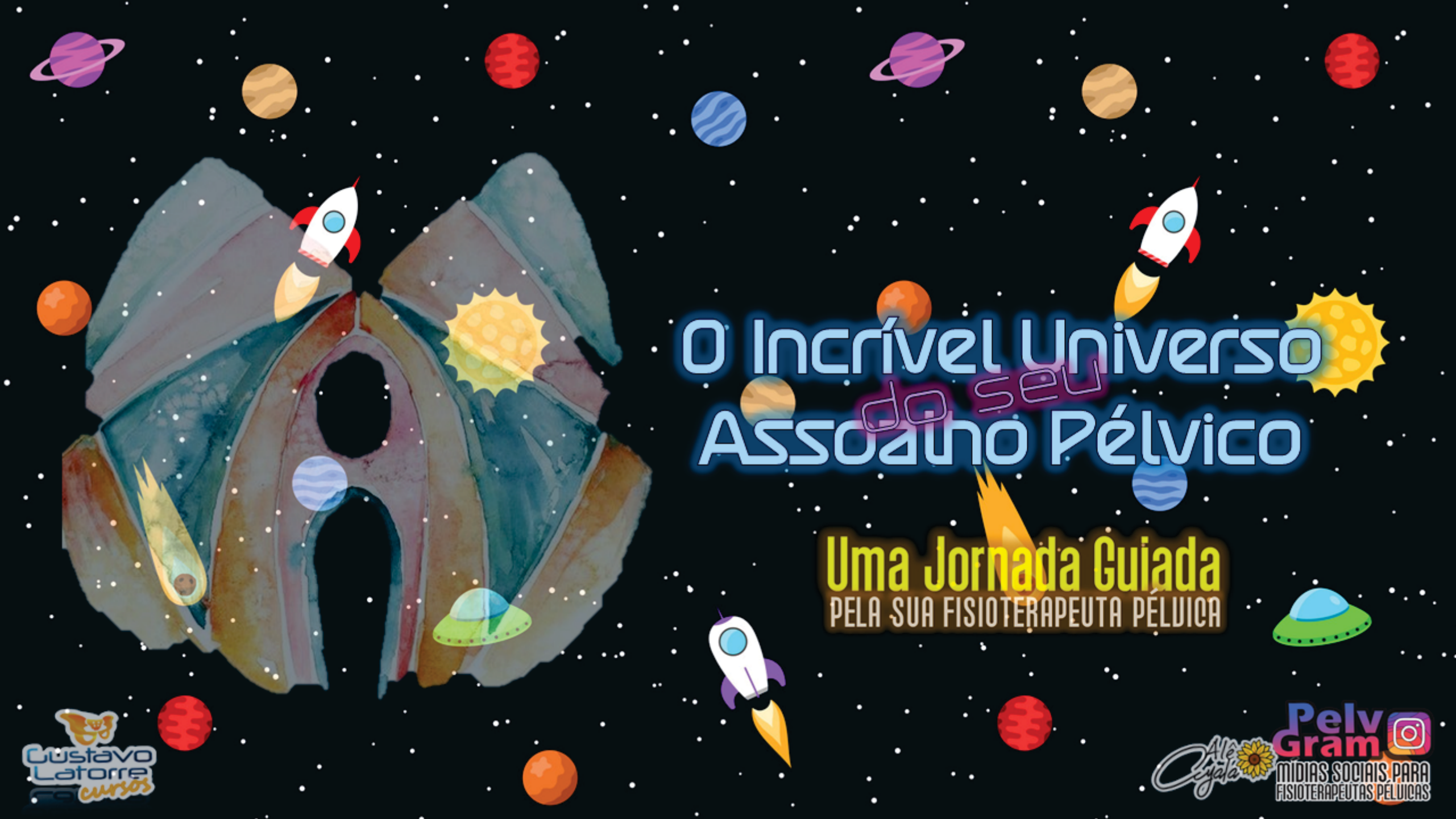




O Incrível Universo do seu Assolho Pélvico

Uma Jornada Guiada
PELA SUA FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

Quero te convidar para uma viagem
só de ida para dentro de uma parte
muito importante do seu corpo:

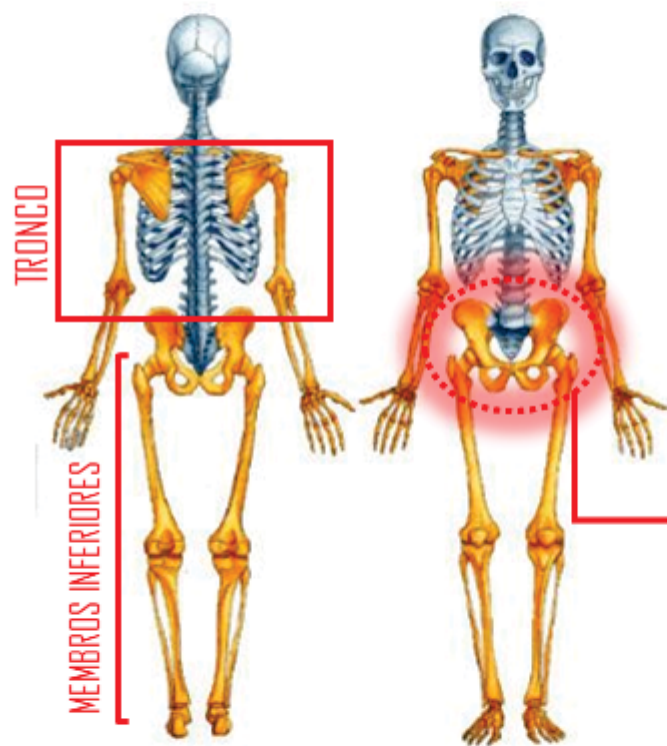
O seu Assoalho Pélvico!

Oi, humano!



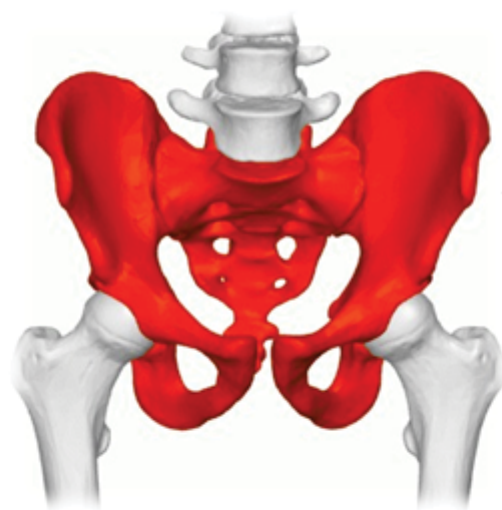
Você chegou ao seu destino

E aqui está você!



DE COSTAS

DE FRENTE

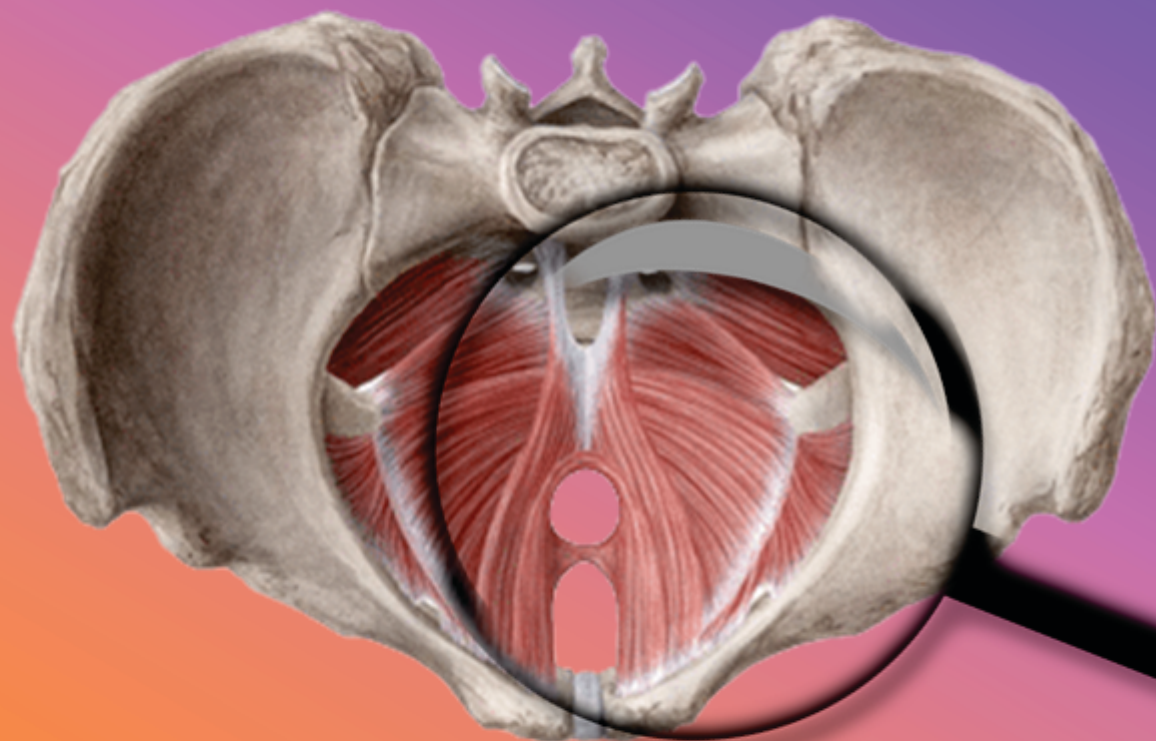


Vamos conhecer melhor essa estrutura:

a **PELVE** !

Formada por um **conjunto de ossos**, a sua pelve está localizada aí, ao final da **sua coluna** e interligando a parte de cima do seu corpo aos seus membros inferiores.

O INCRÍVEL
UNIVERSO DO SEU
ASSOALHO PÉLVICO



MAS CADÊ O ASSOALHO PÉLVICO



Você reparou?



Aqui você está olhando para a pelve de frente

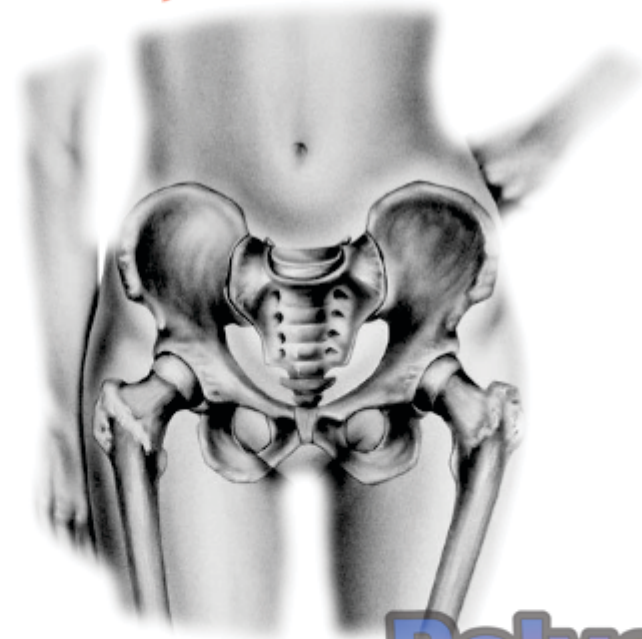
1) Não existem ossos na parte de baixo da pelve...

O que vemos nas imagens é um belo **buraco vazio**, não é mesmo?

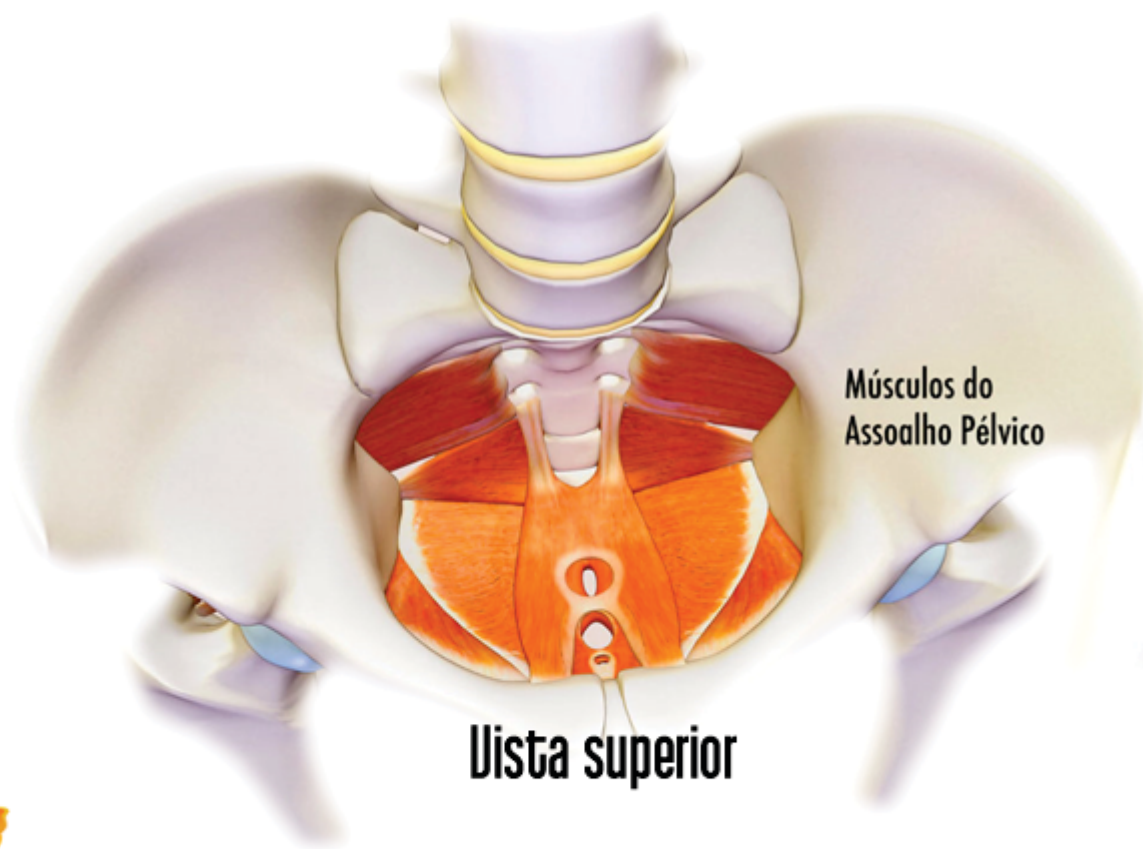
2) Mas então, o que forma "**o chão**" da sua pelve, se não são ossos?



Aqui você está olhando para a pelve de cima para baixo

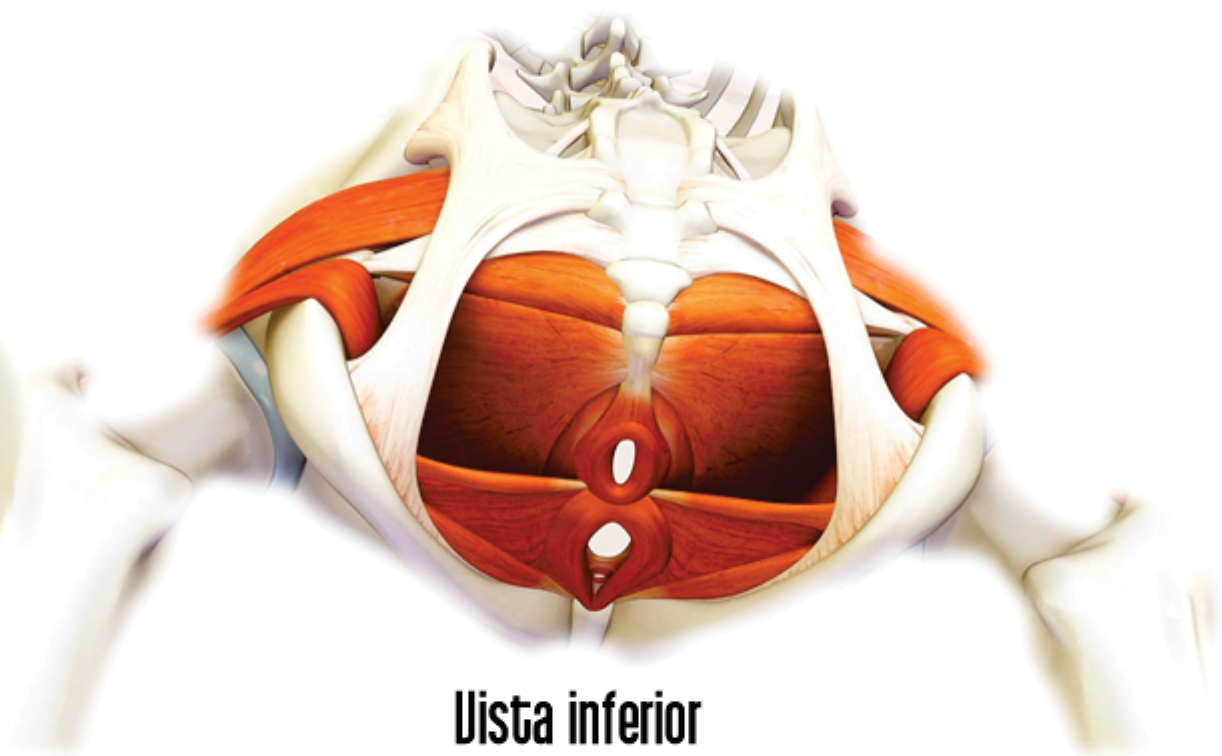


O seu Assoalho Pélvico



Vista superior

Músculos do
Assoalho Pélvico



Vista inferior

Um conjunto poderoso:



Músculos: são os responsáveis por todos os movimentos do seu corpo, porque são capazes de **contrair** e **relaxar**.

Fáscias: sabe aquela capa esbranquiçada que você ou seu açougueiro removem da carne?

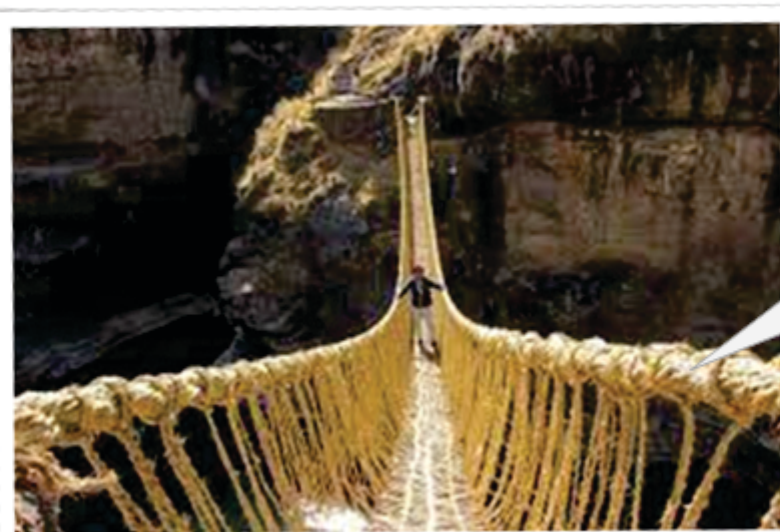
Você também tem! Ela está em volta de cada pedacinho do seu corpo, internamente, da cabeça aos pés, como uma grande teia que conecta tudo.

Além disso facilita os movimentos e protege ossos, músculos, órgãos...



Ligamentos: como cordas formadas por cordões entrelaçados, os ligamentos unem os ossos de cada articulação.

Além disso, eles sustentam no lugar alguns órgãos como o útero e a bexiga.



TODO MUNDO TEM !



Todo o ser humano nasce com um universo chamado **assoalho pélvico**, formado por este **conjunto poderoso** de **músculos, fáscias e ligamentos** que você acabou de conhecer.

Ele é responsável por **funções** muito importantes que eu vou te contar, de forma resumida e clara:

Continência: não deixa que você perca urina, fezes e nem gases sem querer, mas permite que você elimine tudo isso quando for o momento certo.

Atividade sexual: mantém e potencializa a ereção, ejaculação, nossa sensibilidade e, conseqüentemente, o orgasmo.

Suporte: acomoda os órgãos abdominais e pélvicos e, juntamente com os ligamentos, suporta o peso dessas estruturas, mantendo elas em seus devidos lugares.

Fisioterapia Pélvica

Com tudo que você descobriu até aqui, talvez tenha passado por sua cabeça que, sendo essa parte tão importante em nosso corpo, cheia de **estruturas e funções**, o assoalho pélvico merece uma **atenção especial**, não é mesmo?

Se você pensou nisso, parabéns! Você tem toda a razão!
A **Fisioterapia Pélvica** é a especialidade que cuida, preserva e trata o nosso **assoalho pélvico**!

Assim como você treina na **academia** os outros grupos musculares do seu corpo, este também pode ser **treinado**, mas com exercícios específicos que só uma **profissional especializada** poderá te orientar.

Por isso, inclua na sua lista de exames de rotina uma avaliação periódica com uma Fisioterapeuta Pélvica!





+



○



RECAPITULANDO:

- 1) A **pelve** é uma **estrutura óssea** que liga nosso tronco aos membros inferiores;
- 2) O "**chão**" da **pelve** é formado pelo **assoalho pélvico**: um conjunto de músculos, fáscias e ligamentos;
- 3) O assoalho pélvico é responsável por **funções** como: **continência**, **atividade sexual** e, juntamente com os ligamentos, **suporte dos órgãos** abdominais e pélvicos;
- 4) A **Fisioterapia Pélvica** é a especialidade que cuida do assoalho pélvico, por isso é muito importante incluir em seus **exames de rotina** uma avaliação com **profissional especializada**.





O INCRÍVEL UNIVERSO DO SEU ASSOALHOPÉLVICO

Uma jornada guiada

O foguete do autoconhecimento não tem ré! E agora que você é um verdadeiro cosmonauta nesta jornada, nada poderá te deter nesta aventura incrível pelo incrível universo do seu assoalho pélvico!

Time PelveGram



AGRADECIMENTOS E CONTATO:



Dra. Alessandra Ayala
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

Dr. Gustavo Latorre
FISIOTERAPEUTA PÉLVICO



Acesse o Portal <http://perineo.net>



duvidas@perineo.net