

AZIONI CORRETTIVE PER IL DOLORE DA PUBALGIA

Se soffri di dolore a livello del pube (pubalgia) è consigliato **evitare di stare troppo seduti con il ginocchio incrociato sull'altro**. Se si sente il bisogno di incrociare le gambe si dovrebbe optare per stendere la gamba e incrociare solo le caviglie. In questo modo i muscoli adduttori saranno lasciati in una posizione di riposo migliore.

Prendere pause intermittenti durante lunghi periodi a sedere per camminare e allungare le gambe è anche importante.

Durante la notte deve essere evitato di portare le gambe in una posizione in cui i muscoli adduttori siano accorciati. Questo obiettivo viene raggiunto **ponendo un cuscino fra le ginocchia** se si dorme su un lato (Fig 1).



FIGURA 1

L'auto-trattamento dei muscoli adduttori, utile per diminuire il dolore al pube, può essere ottenuto attraverso un rilascio manuale (**Fig 2**). Trovato il punto sensibile con una presa a pinza, bisognerà applicare una forza leggera (non più di 4/10 di dolore), tenere la presa dai 15 ai 30 secondi fino a quando il dolore si riduce, e ripetere per 5 volte. Questo rilascio può essere ripetuto molte volte al giorno. La pressione deve essere medialmente sgradevole ma non eccessivamente dolorosa.



FIGURA 2

In seguito al rilascio auto-compressivo, un **auto-allungamento** dei muscoli adduttori deve essere eseguito *fino al punto in cui l'allungamento non aumenta i sintomi*. L'auto-allungamento è ottenuto in posizione seduta con la schiena appoggiata contro un muro con entrambe le anche flesse, ruotate esternamente e abdotte. **(Fig 3)**. Per completare la seduta di auto allungamento sarà importante allungare i muscoli adduttori distesi con il ginocchio esteso e l'ausilio di una banda elastica **(Fig 4)**. Per entrambi gli esercizi, una volta che l'allungamento è percepito, la posizione dovrà essere tenuta per 45 secondi. Entrambi gli esercizi possono essere eseguiti dalle 3 alle 5 volte al giorno



FIGURA 3



FIGURA 4

**NEL MIO LIBRO HO RACCOLTO LE MIGLIORI STRATEGIE E
TECNICHE PRATICHE PER IL TUO BENESSERE QUOTIDIANO
SCANSIONA IL QR CODE**

