

2. Check di orientamento per il dolore pelvico

Perché fare questo check?

Il dolore pelvico non è mai “solo nella testa”.

Può coinvolgere muscoli, nervi, tessuti e sistema nervoso centrale.

Questo check aiuta a riconoscere:

- segnali di possibile ipertono del pavimento pelvico
 - dolore associato a penetrazione, visite ginecologiche o rapporti
 - tensioni croniche non riconosciute
1. Provi dolore, bruciore o fastidio nella zona pelvica o perineale?
 2. Avverti dolore durante o dopo i rapporti sessuali?
 3. Hai dolore durante l'introduzione di tamponi, coppette o durante visite ginecologiche/urologiche?
 4. Senti tensione o difficoltà a rilassare la zona pelvica?
 5. Avverti dolore che peggiora con lo stress o la stanchezza?
 6. Il dolore è presente anche in assenza di stimoli (a riposo)?
 7. Hai sensazione di peso, pressione o “blocco” nella zona pelvica?
 8. Il dolore interferisce con la tua vita quotidiana o sessuale?
 9. Assumi spesso posture di protezione o rigidità per evitare il dolore?
 10. Hai ricevuto in passato diagnosi o trattamenti per dolore pelvico senza risoluzione completa?