Dolore pelvico:



La spirale della paura e 8 esercizi per allentare le tensioni, a partire da oggi

© ***Daniela Sorrentino*** **-** *Tutti i diritti riservati*

Infermiera esperta in salute pelvica · Formazione osteopatica D.O.

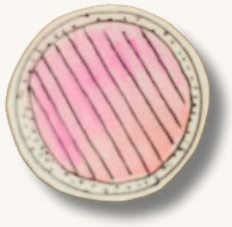
Introduzione

Ciao, sono Daniela Sorrentino, infermiera esperta in salute pelvica, con formazione osteopatica (D.O.).
Da più di 20 anni accompagno le donne con dolore pelvico cronico in percorsi per ridurre il dolore e riprendersi fiducia, libertà e spazi di vita.
Dopo tutti questi anni di esperienza ho capito che la soluzione non sta solo nel trattare i sintomi, ma nel rimettere in dialogo corpo, mente e vita quotidiana.
In questa guida ti mostrerò come funziona la spirale della paura – i pensieri che, senza volerlo e senza alcuna colpa, contribuiscono a mantenere il dolore – e ti accompagnerò passo dopo passo con esercizi semplici, per aiutarti ad allentare le tensioni.

Cos’è il dolore pelvico e quali cambiamenti crea

Lo descrivo sempre così: il dolore pelvico è come quell’**ospite indesiderato** che staziona nelle camere centrali (addome, lombosacrale e pelvi) e non va più via. Può derivare da **molte cause:** tensioni muscolari, traumi, malattie, interventi chirurgici o postura. Può rendere **difficili le attività più semplici** come sedersi, camminare o passare una bella serata con le amiche. Anche se la situazione non è delle più rosee, ti assicuro che ci sono diversi modi per lavorare su questo problema e **iniziare a stare meglio.**

Anche se la situazione non è delle più rosee, ci sono strade concrete e documentate per lavorare su questo problema e iniziare a stare meglio.



I pensieri che mantengono il dolore



Quello che ti blocca senza che te ne accorga: i pensieri che mantengono il dolore

Anche se può sembrare controintuitivo, a volte sono i nostri stessi pensieri a metterci i bastoni tra le ruote senza che ce ne accorgiamo, e senza alcuna colpa.

Quando si soffre di dolore pelvico possono insorgere **pensieri e convinzioni che rinforzano lo stato doloroso**.

Si rimane bloccati, e cresce la convinzione che da quel dolore non se ne esca.

Questi pensieri nascono per proteggerci: spesso sono legati a esperienze negative del passato, a paure. Ma alla lunga fanno desistere, mollare, dubitare delle proprie capacità e risorse, credendo che nulla cambierà.

Ma sai qual è la buona notizia?

Riconoscerli è il primo passo del percorso di cura: alleggerisce la mente, **semplifica i pensieri** e apre a **nuove possibilità di miglioramento.**



I pensieri che mantengono il dolore

Quello che ti blocca senza che te ne accorga: i pensieri che mantengono il dolore
Anche se può sembrare controintuitivo, a volte sono i nostri stessi pensieri a metterci i bastoni tra le ruote — senza che ce ne accorgiamo, e senza alcuna colpa.
Quando si soffre di dolore pelvico possono insorgere pensieri e convinzioni che rinforzano lo stato doloroso. Si rimane bloccate, e cresce la convinzione che da quel dolore non se ne esca.
Questi pensieri nascono per proteggerci: spesso sono legati a esperienze negative del passato, a paure. Ma alla lunga fanno desistere, mollare, dubitare delle proprie capacità e risorse, credendo che nulla cambierà.
Ma sai qual è la buona notizia?
Riconoscerli è il primo passo del percorso di cura: alleggerisce la mente, semplifica i pensieri e apre a nuove possibilità di miglioramento.



La spirale della paura: quando i pensieri negativi si rinforzano a vicenda

Immagina una spirale che si avvolge sempre più stretta, trascinandoti in un ciclo di **pensieri negativi** che si alimentano a vicenda.



Si comincia con una preoccupazione come: *"E se questo dolore non passasse mai?"* Da lì, la mente comincia a vagare, trasformando quel dubbio in un'intera serie di **paure**.
È quella che chiamo la spirale della paura: una trappola comune per chi soffre di dolore pelvico e ben conosciuta da chi studia il dolore cronico.

Un esempio di spirale

Ti faccio un esempio:

“Ho paura di sentire di nuovo dolore” → questo pensiero scatena una risposta immediata di allarme nel corpo. Tensione, ansia e preoccupazione aumentano.
Subito dopo arriva un altro pensiero:
“E se mi infiammo di nuovo?” → la paura del peggioramento ti fa anticipare il problema, anche quando non c’è una reale evidenza che stia accadendo.
Poi la paura si trasforma in preoccupazioni più grandi:
“E se prendo un’infezione?” → l’ansia aumenta, e non è più legata al dolore ma alla sensazione di non avere il controllo.
Qui iniziano i comportamenti “di sicurezza”: attenzione continua all’igiene, integratori, controlli ripetuti. Gesti che rassicurano sul momento, ma non danno un beneficio concreto e duraturo.

Seguono pensieri che possono radicare in profondità:

“Forse è colpa mia, non sto facendo abbastanza per guarire” → entra il senso di colpa, che aggiunge pressione e impedisce di vedere le cose con chiarezza.

E la conclusione è...

“Non sono in grado di uscire da questa situazione” → ti convinci di essere impotente, di non poter fare nulla per cambiare il corso del dolore e del tuo benessere.
Non è vero. Ed è proprio qui che la spirale si può interrompere.

Come uscirne

Fermati!

Prima che questi pensieri diventino troppo pesanti da gestire.

Il *primo passo è riconoscerli, fermarsi e chiedersi*:
"Questa paura è reale, o sta amplificando la mia percezione del dolore?"

Sapere che la spirale esiste — e che è possibile fermarla — ti aiuta a **riprendere il controllo.**
Potrei farti tantissimi esempi; te ne riporto brevemente altri…

- **"Il dolore passerà da solo"** → aspettare che si risolva da sé può contribuire a cronicizzarlo, rendendolo più difficile da trattare.
- **"Devo imparare a conviverci"** → molte donne credono che vivere con il dolore sia normale. Non lo è: il dolore pelvico cronico non è qualcosa da accettare a priori, è un problema reale che merita di essere valutato e trattato.
- **"Non ho tempo per curarmi"** → investire tempo nella cura del proprio corpo può migliorare la qualità della vita che meriti.
- **"Il problema è tutto nella mia testa"** → anche se il dolore non si vede da fuori, è reale e merita attenzione. Non minimizzarlo, e non lasciare che qualcuno lo definisca immaginario.

Liberare il corpo dalle tensioni

Ora passiamo agli esercizi...

Gli esercizi di questa guida sono pensati per aiutarti a rompere questa catena di pensieri e riportare corpo e mente verso uno stato di maggiore equilibrio. Migliorare è possibile, un passo alla volta.

Questi esercizi sono pensati per essere eseguiti tutti, in **sequenza completa:** scegliendone uno solo rischi di trascurare parti fondamentali del corpo, e il rilassamento resta parziale.

La sequenza lavora su vari aspetti: respirazione, allungamento, vibrazioni e mobilità articolare.
Eseguita con costanza, giorno dopo giorno, può favorire un progressivo allentamento delle tensioni e aiutare il corpo a recuperare flessibilità e scioltezza.

Il miglioramento avviene per piccoli passi: si esprime nella facilità dei movimenti e delle funzioni, nulla di eclatante. Ed è così che deve essere.



Prima di iniziare

Questi esercizi sono delicati, ma non sono adatti a tutti in ogni momento.

Fermati e parlane prima con il professionista che ti segue se:

- hai avuto un intervento chirurgico negli ultimi mesi;
- hai una stomia, un'ernia o un laparocele;
- sei in gravidanza o nelle prime settimane dopo il parto;
- un esercizio aumenta il dolore invece di alleviarlo.

Il dolore che aumenta è un'informazione, non una prova da superare.



1.Clessidra



Un esercizio per connetterti al tuo corpo e decantare i tuoi pensieri. Seduta a gambe incrociate o su una sedia, immagina una clessidra dentro di te: il respiro è calmo e tranquillo. Visualizza la sabbia (i tuoi pensieri e le tue preoccupazioni) che scende lentamente dalla testa verso il bacino; prenditi il tempo per svuotare la parte alta della clessidra.
Lascia andare il respiro e… anche i sospiri.
Tempo consigliato: 3-5 minuti.

2. Respirazione diaframmatica



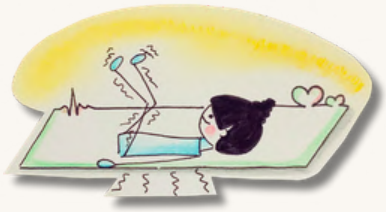
Seduta o sdraiata, appoggia le mani lateralmente, sulle ultime coste. Ad ogni inspiro senti il movimento del torace che si espande: idealmente è come se creasse un anello, e ad ogni inspiro l'anello si allarga in tutte le direzioni. Espira, e tutto ritorna al punto di partenza.
Questo esercizio favorisce il movimento libero del diaframma e può aiutare a rilassare i muscoli pelvici.
Tempo consigliato: 3-5 minuti.

3. Respirazione Quadrata



Un esercizio di respirazione che favorisce concentrazione e rilassamento. Inspira contando fino a 4, trattieni il respiro per altri 4 secondi, espira per 4 e trattieni di nuovo per 4.
Questa tecnica può aiutare a regolare il sistema nervoso e ha un effetto calmante.
Tempo consigliato: 2-3 minuti.

4. Far Vibrare le Gambe



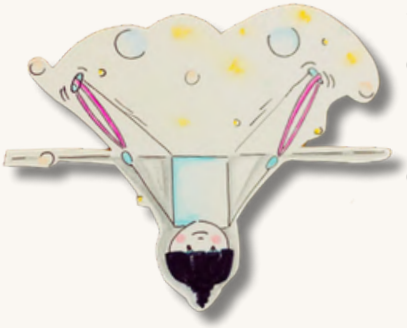
Sdraiata sulla schiena, alza le gambe e inizia a farle vibrare, come se scuotessi via la tensione. Non c'è un movimento preciso e controllato: lascia andare...
Questo esercizio aiuta a sciogliere la tensione muscolare di bacino e gambe attraverso il movimento libero, favorendo il rilassamento.
Tempo consigliato: 1-2 minuti.

5. Ciabattino Disteso



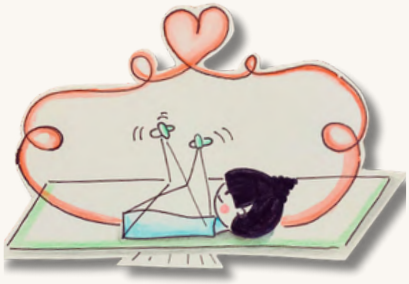
Sdraiati sulla schiena e unisci le piante dei piedi, lasciando che le ginocchia cadano ai lati. Questo allungamento delicato coinvolge la catena mio-fasciale antero-mediana e favorisce l'allentamento delle tensioni nella zona pelvica e lombare. Se vuoi intensificare l'esercizio puoi mettere un cuscino lungo tutta la colonna vertebrale, compresa la nuca, lasciando fuori il bacino.
Tempo consigliato: 2-3 minuti.

6. Allungo delle Gambe con Elastici



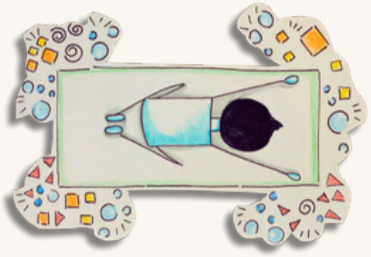
Usa un elastico da fitness. Stenditi sulla schiena, solleva le gambe, afferrale con l'elastico e divaricale dolcemente per aumentare l'allungamento. Questo esercizio aiuta a mobilizzare la parte posteriore delle gambe, gli adduttori e il bacino.
Tempo consigliato: 2-3 minuti.

7. Bambino Felice



Sdraiata sulla schiena, porta le ginocchia al petto e afferra i piedi con le mani, mantenendo le ginocchia aperte ai lati. Dondola dolcemente da una parte all'altra. Questo esercizio è utile per rilasciare il bacino e la colonna vertebrale, riducendo le tensioni accumulate.
Tempo consigliato: 2-3 minuti.

8. La Foglia



Sdraiati a pancia in giù con le gambe unite e le braccia distese in avanti, come una foglia che si ripiega su se stessa. Questo esercizio simula un abbraccio dolce al tuo corpo, permettendo una distensione profonda e un rilassamento generale.
Tempo consigliato: 2-3 minuti.

Il passo successivo

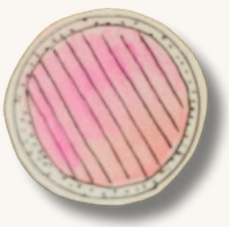


Gli esercizi sono una parte fondamentale, ma non l'unica.

La valutazione personalizzata è il passo successivo per capire che cosa sta mantenendo il tuo dolore.

Una supervisione esterna il supporto, di qualcuno che sa cosa guardare e come aiutarti, è fondamentale per identificare i punti critici che da soli non riusciamo a vedere.

Una guida esperta ti aiuta a capire quali meccanismi stanno mantenendo il dolore e ti mostra una strada concreta, costruita su di te.



Nel mio studio, valuto la tua **postura**,
il **pavimento pelvico**
e come tutto questo influisce sulla tua condizione.
Insieme, troveremo la strada migliore per te.

Se vuoi prendere in mano la situazione del tuo dolore pelvico,
prenota una valutazione o chiedimi informazioni.
www.pelvisability.it - sri.daniela@gmail.com



Daniela

Daniela Sorrentino · Infermiera
Esperta in salute pelvica · Formazione osteopatica (D.O.)

© Daniela Sorrentino, 2026. Tutti i diritti riservati.
Questo documento è protetto dalle leggi sul diritto d'autore: non è consentito copiarlo, distribuirlo, modificarlo o utilizzarlo, neanche parzialmente, senza l'autorizzazione scritta dell'autrice.
Le informazioni contenute in questa guida hanno scopo informativo e non sostituiscono una valutazione professionale. Se hai una condizione clinica specifica, parlane con il professionista che ti segue.