La **Riabilitazione del Pavimento Pelvico** si può definire come un insieme di tecniche specifiche di tipo conservativo che hanno come obbiettivo la correzione di molteplici disfunzioni come prolasso rettale, uterino o vescicale, menopausa, in seguito a interventi chirurgici (isterectomia, prostatectomia, emorroidi, incontinenza fecale e/o urinaria).

La [chinesiterapia](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/chinesiterapia.html)prevede l'esecuzione di esercizi di contrazione e rilassamento dei muscoli del pavimento pelvico, in grado favorire la presa di coscienza e il rafforzamento di tutto il sistema di sostegno degli organi pelvici, gli[esercizi di Kegel](https://www.my-personaltrainer.it/benessere/esercizi-di-kegel.html).

L'elettrostimolazione è si utilizza in quanto i muscoli perineali non riescono ad essere contratti volontariamente ed in modo adeguato. È una tecnica passiva che si basa sull'utilizzo di appositi elettrodi e relativi impulsi elettrici, assolutamente indolori, che stimolano i muscoli del pavimento pelvico.

Il Biofeedback, infine, utilizza strumenti capaci di registrare una contrazione o un [rilassamento muscolare](https://www.my-personaltrainer.it/allenamento/rilassamento-muscolare.html) che potrebbero non essere percepiti dalla donna. Il segnale viene quindi trasformato in segnale visivo, permettendo alla paziente di verificare le contrazioni o il rilassamento e di imparare a compierli in modo corretto.