

## **Passo a Passo Prático para Alívio das Cólicas Menstruais com Fisioterapia**

### 1. Início do Ciclo (1º ao 2º dia):

- Aplique a técnica de respiração diafragmática guiada por 5 minutos pela manhã e antes de dormir.
- Faça compressas mornas na região inferior do abdômen para auxiliar no relaxamento muscular.

### 2. Terapia Manual Pélvica (1º ao 3º dia):

- Se possível, agende uma sessão com fisioterapeuta especializada em saúde da mulher para aplicação de liberação miofascial e toque terapêutico.
- Em casa, realize auto-massagem suave na pelve com movimentos circulares e respiração profunda.

### 3. Exercícios de Mobilização Pélvica (diariamente até o 5º dia):

- Realize movimentos de inclinação pélvica deitada e sentada.
- Inclua alongamentos como a postura da borboleta (solas dos pés unidas e joelhos abertos) por 3 minutos.

### 4. Estímulo Elétrico (TENS):

- Use aparelho TENS com orientação profissional para aplicar eletrodos na região lombar baixa ou abdômen.
- Faça sessões de 20 minutos, 1 a 2 vezes ao dia, nos dias de maior dor.

### 5. Drenagem Linfática Pélvica (3º ao 6º dia):

- Se possível, faça sessões com profissional capacitado.
- Em casa, massageie suavemente a região inguinal (virilha) e abdômen com movimentos em direção aos gânglios linfáticos.

## 6. Hidratação e Movimento Leve:

- Beba bastante água para ajudar na eliminação de toxinas.
- Faça caminhadas leves de 20 a 30 minutos para estimular a circulação sanguínea e reduzir a sensação de inchaço.