

Постпартумная тренировка мышц тазового дна

“Роды через влагалище эквивалентны серьезной травме в спорте. Мышцы тазового дна требуют времени и внимания для полного восстановления.”* Большинство восстановления происходит в течение первых 6 месяцев.



Когда можно начать безопасные тренировки?

Получите помощь с чем-то из нижеперечисленного и даже больше!
Физиотерапевт по тазовому дну помогает избавиться от утечек, боли и давления.

Первые несколько недель



Медленные и легкие прогулки

Отдых



Отдых способствует заживлению

Лед



Лед снижает отечность

Компрессия



Компрессия помогает восстановлению фасции тазового дна

Подъем ног



Поднятые ноги снижают нагрузку на мышцы тазового дна

Вторые несколько недель: Восстановление связи с мышцами тазового дна



Упражнения с низкой нагрузкой и укрепление

Выдыхайте при подъеме



Облегчает давление и помогает корсету

“Фокус”



“Сжимайте мышцы тазового дна и кашляйте”, чтобы предотвратить утечки

Найдите мышцы тазового дна



Практикуйте сжатие ануса, влагалища и клитора

Третьи несколько недель: Постепенное усиление мышц тазового дна



Упражнения с низкой нагрузкой и укрепление

Тазовый бандаж с IAP



Согласованная работа корсета справляется с давлением

Расслабление мышц тазового дна



Практика освобождения ануса, влагалища и клитора

Растяжка мышц тазового дна



Расслабление мышц

12 недель: (перед высокоинтенсивными нагрузками) Тестирование фасции тазового дна



Увеличивайте нагрузку по мере необходимости

Генитальный интервал (GH)

Мочеиспускатель до заднего перепончатого соединения



Тестирование фасции тазового дна с использованием GH+PB для измерения, насколько хорошо она поддерживает ваши ткани снаружи

Перинеально к телу (PB)

От заднего перепончатого соединения до средней аноректальной линии

12 недель: (перед бегом) Функциональное тестирование мышц тазового дна



Программа “От дивана к 5 км” после тестирования

Тестирование мышц тазового дна



Внутривагинальное обследование и тестирование sEMG

Тестирование на прочность



Включает в себя корсет и нижние конечности

Тестирование POPQ



Тестирование внутривагинальной поддержки и пролапса

Управление нагрузкой и ударными нагрузками



Функциональные движения

Бесплатные брошюры и видеоролики



Больше информации о здоровье МТД