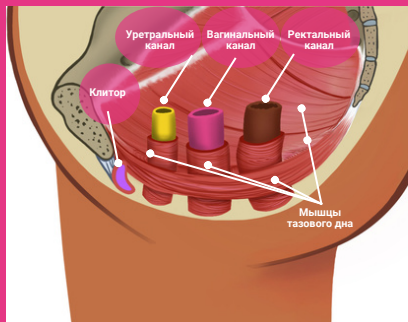


Самоконтроль мышц тазового дна



Признаки, когда нужна
помощь физиотерапевта по
тазовому дну (ПТД)

- 1 Зеркало или чистый палец.
- 2 Примите удобное положение.
- 3 Ощупайте и осмотрите между ног.
- 4 Поверхностные мышцы тазового дна: легко коснитесь больших и малых половых губ и области клитора. Где вы чувствуете боль и напряжение?
- 5 Перинеум: легко коснитесь центра и сторон перинеума. Можете ли вы сжать и поднимать? Как насчет расслабления и опускания?
- 6 Глубокие вагинальные мышцы тазового дна: введите чистый палец во влагалище. Нажимайте на стенки. Болит или ощущается напряжение? Можете ли вы сжать палец и подтянуть его внутрь? Можете ли расслабить и опустить?
- 7 Внешний анальный сфинктер: можете ли вы сжимать и расслаблять анус?
- 8 Глубокие прямокишечные мышцы тазового дна: введите чистый палец в прямую кишку. Можете ли вы сжимать палец и подтянуть его внутрь? Можете ли расслабить и опустить его?

Протекание мочи, кала или газа.

Боль с введением или без.

Давление или выпирание
вагинальной области