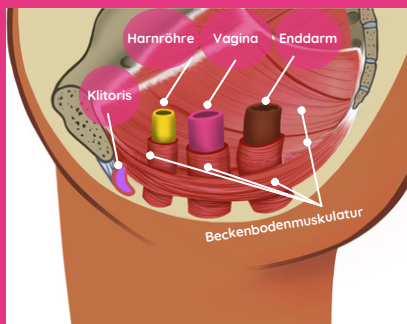


Selbstkontrolle der Beckenbodenmuskulatur



Anzeichen für Hilfe vom
Beckenbodenphysiotherapeuten
(PT)

Urin-, Stuhl oder Windinkontinenz.
Schmerzen, bzw. Schmerzen beim
Einführen. Druck oder Senkung.

- 1 Spiegel oder sauberer Finger
- 2 Nehmen Sie eine bequeme Position ein
- 3 Fühlen und schauen Sie zwischen Ihre Beine
- 4 Oberflächliche Beckenbodenmuskulatur: Berühren Sie sanft Ihre äußere und innere Vulvalippen und die Klitoris. Fühlen Sie nach Schmerzen und Spannung.
- 5 Perineum: Berühren Sie sanft die Mitte und die Seiten des Perineums. Können Sie den Beckenboden verschnüren und heben? Wie sieht es aus mit Beckenboden entspannen und loslassen?
- 6 Tiefe vaginale Beckenbodenmuskulatur: Führen Sie einen sauberen Finger in Ihre Vagina ein. Drücken Sie gegen die Wände. Tut es weh oder fühlt es sich eng an? Können Sie Ihren Finger zusammendrücken und nach oben ziehen? Können Sie entspannen und senken?
- 7 Äußerer Analsphinkter: Können Sie den Anus verschnüren und wieder loslassen?
- 8 Tiefe rektale Beckenbodenmuskulatur: Führen Sie einen sauberen Finger in Ihren Enddarm ein. Können Sie den Finger umgreifen und einsaugen? Können Sie wieder entspannen und loslassen?