



NADZOR NAD URINIRANJEM

✗ 6 dejavnikov vpliva

Sečni mehur

Napenjanje, pospešeno uriniranje, tek na stranišče, zadrževanje predolgo ali prepogosto praznjenje

.....

Črevesje

Zaprtje je najpogostejši dejavnik vpliva na močenje postelje in prispeva k inkontinenci

.....

Dejavniki tveganja

Kajenje, nezdrava teža, sladkorna bolezen, menopavza, kirurški posegi

.....

Mišice medeničnega dna

Slaba mišična moč, koordinacija, prožnost in/ali podpora

.....

Podpora

Mišice medeničnega dna, ki nimajo podpore, ne delujejo optimalno

.....

Kolki

Nezadostna moč in/ali gibljivost kolkov lahko prispeva k uhajanju urina



6 napotkov za preprečevanje uhajanja ✓

Napotek številka #1

Zdrave navade mehurja pomagajo zmanjšati inkontinenco

.....

Napotek številka #2

Neboleče odvajanje blata, ki ima konsistenco zrele banane, brez napenjanja

.....

Napotek številka #3

Zmanjšanje ali izključitev dejavnikov tveganja, na katere imamo vpliv

.....

Napotek številka #4

Zdrave mišice medeničnega dna imajo moč, koordinacijo in podporo, da zadržijo urin

.....

Napotek številka #5

Uporaba vaginalnih pripomočkov ali zunanjih pripomočkov za podporo pomaga mišicam medeničnega dna in vezivnemu tkivu

.....

Napotek številka #6

Zdravi, močni in gibljivi kolki lahko pomagajo zmanjšati uhajanje

