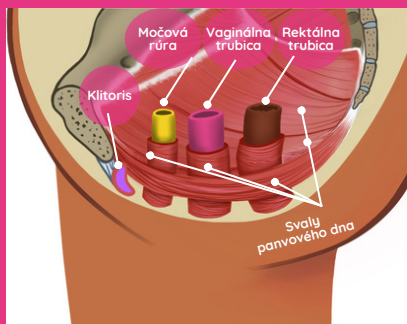


Samovyšetrenie svalov panvového dna



Príznaky, pri ktorých
odporúčame navštíviť
gynekologického
fyzioterapeuta

- 1 Zrkadlo alebo čistý prst.
- 2 Daj sa do pohodlnej pozície.
- 3 Vnímaj a pozri sa do oblasti lona.
- 4 Povrchové svaly panvového dna: jemne sa dotkni veľkých pyskov, malých pyskov a okolia klitoris. Vnímaj bolesť alebo stiahnutie/napätie.
- 5 Perineum / hrádza (tkanivo medzi vaginálnym a análnym otvorom) : jemne sa dotknite stred a okolia hrádze. Viete túto oblasť aktivovať/stiahnuť a pozdvihnúť? A naopak uvoľniť a relaxovať?
- 6 Hlboké svaly panvového dna - pošva/vagína: zasunte čistý prst do dovnútra. Prstom zmapujte steny pošvy. Cítite bolesť alebo napätie/stiahnutie? Dokážete svalstvo pošvy stiahnuť a vtiahnuť prst dovnútra? Viete svalstvo pošvy naopak uvoľniť a vypustiť smerom dole?
- 7 Vonkajší zvierač análneho otvoru: dokážete stiahnuť a uvoľniť konečník?
- 8 Hlboké rektálne svaly panvového dna: vložte čistý prst do konečníka. Dokážete prst stlačiť a vytiahnuť ho dovnútra? Dokážete sa uvoľniť a vypustiť ho smerom dole a von?

Unikajúci moč, stolica alebo
plynatosť. Bolesť v danej oblasti,
bolesť pri penetrácii /vsunutí .
Tlak alebo vaginálne vydutie