



İdrar Kontrolü

x

6 Sızıntı Faktörü

Mesane

Zorlanma, güçlü idrar yapma, tuvalete koşma, çok uzun süre tutma veya sık sık tuvalete gitme

Bağırsaklar

Kabızlık gece yatak ıslatmanın başlıca nedenidir ve mesanedeki idrarın sızmasına neden olur

Risk faktörleri

Sigara içmek, sağlıksız kilo alımı, diyabet, menopoz, geçirilen cerrahiler

Pelvik Taban

Zayıf kas kuvveti, koordinasyon, esneklik ve/veya destek

Destek

Desteksiz pelvik taban kasları düzgün çalışmayabilir

Kalçalar

Güçsüz ve/veya hareketsiz olan kalça kasları idrar sızıntısına neden olabilir

+

Sızıntıların durdurulması için 6 ipucu

✓

ipucu,#1

Sağlıklı mesane alışkanlıkları sızıntıları azaltmaya yardımcı olur

ipucu,#2

Ağrısız, rahat günlük yapılan dışkılama, olgun, yumuşak ve muz görünümündedir

ipucu,#3

Engellenebilir risk faktörlerini azaltma veya ortadan kaldırma

ipucu,#4

Sağlıklı pelvik taban kasları idrarı kontrol etmek için güç, koordinasyon ve destek sağlar

ipucu,#5

Intra-vajinal veya dış perineal kompresyon desteği kullanmak, pelvik taban kaslarını ve fasyayı destekler

ipucu,#6

Sağlıklı, güçlü, esnek kalça kasları sızıntıları azaltmaya yardımcı olabilir



myPFM.com



@mypelvicfloormuscles

