

7 NASVETOV ZA BOLEČE MENSTRUACIJE

✕ Kako izboljšati kakovost življenja v času menstruacije ✓

BLATO

Zaprtje povzroča, da se počutiš še bolj obteženo

TEKOČINA

Premajhen vnos tekočin lahko povzroča krče, napihnjenost, neudobje in podobno

GIBANJE

Celodnevno ležanje v postelji je le redko kdaj najboljši odgovor na bolečino

TOPLOTA

Tople kopeli, grelne blazine in termoforji - izberi kombinacijo zase

PODPORA SPOLOVILU

Pomagaj si s kompresijskimi legicami ali kratkimi hlačami, oziroma izberi podporne pripomočke kot so pelvic bra ali femme jock

SPANJE

Osebe s pomanjkanjem spanja so bolj občutljive na bolečino

TENS

TENS ustvarja nežne električne tokove, ki zmanjšajo občutek bolečine



DEJSTVO

Nebolečé odvajanje blata konsistence zrele banane brez napenjanja

DEJSTVO

Zadostna hidracija pomaga pri optimalnem izločanju skozi vsa izvodila

DEJSTVO

Nežno raztezanje, hoja in joga lahko pomagajo k boljšemu počutju in dvigujejo energijo

DEJSTVO

Toplota v predelu trebuha ali spodnjega dela hrbta pomaga zmanjšati bolečino in napetost

DEJSTVO

Kompresija spolovila in medenice pomaga dvigniti in podpirati nežna tkiva. Dodatno pri nekaterih zmanjša bolečino.

DEJSTVO

Cilj je spati 8 ur na noč

DEJSTVO

Uporaba TENSa v predelu trebuha ali spodnjega dela hrbta umirja živčni sistem in zmanjša mišično napetost ter refleksno stiskanje



@mypelvicfloormuscles

myPFM.com

