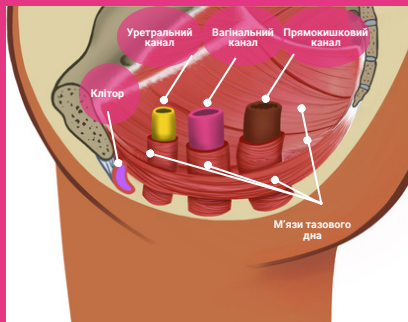


# Самоперевірка м'язів тазового дна



Ознаки, що потрібна допомога від фахівця по тазовому дну (ОТД)

- 1 Дзеркало або чистий палець.
- 2 Узяти зручне положення.
- 3 Відчувайте і дивіться між ногами.
- 4 Поверхневі м'язи тазового дна: легко торкніться великих і малих полових губ та області клітору. Відчуйте біль і стягнення.
- 5 Перінеум: легко торкніться центру і боків перінеуму. Можете стиснути і підняти? А як щодо розслаблення та опускання?
- 6 Глибокі вагінальні м'язи тазового дна: введіть чистий палець у вагіну. Натискайте на стінки. Це болить або відчувається тиск? Можете стиснути палець і підтягнути його всередину? Ви можете розслабитися і опуститися?
- 7 Зовнішній анальний сфінктер: чи можете ви стискати і розслабляти анус?
- 8 Глибокі прямокишкові м'язи тазового дна: введіть чистий палець у пряму кишку. Можете стискати палець і підняти його всередину? Можете розслабити і опустити його?

Витікання сечі, калу чи газу.  
Біль з або без введення. Тиск чи випинання вагінальної ділянки