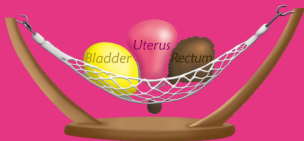


Endaparmsmök

&

endaparmssig



Er í lagi að stunda endaparmsmök ef maður er með endaparmssig?

Spurning 1:

VILT þú gera það?

Spurning 2:

Er það í samræmi við þín gildi?

Ef **JÁ** við spurningu 1 og 2, haltu áfram að lesa!



Veikur afturveggur eftir mikla spangarrifu og/eða rifa í hringvöðva um þarfnast sérstakrar endurhæfingar

Ef það er gott og veldur ekki meiri einkennum, láttu vaða!

Ef einkennin versna, leitaðu til sjúkrahjálfa sem sérhæfir sig í kvenheilsu



FITT for moms Mömmuþjálfun fyrir konur með áherslu á sig



Skráðu þig í sérhæfða þjálfun fyrir konur með sig

myPMM



Endaparmsmök & endaparmssig



	Njóttu 	Varúð 	Forðast 
 Blæðingar eða sársauka			
 Slæmar rifur	Heilbrigður vefur	Eftir að vefur grær	Á meðan vefur grær
 Skakkur maki	Er gott	Sársauki eða þrýstingur	Typpið festist
 Aukinn þrýstingur/ einkenni			