

बाळंतपणानंतर पेल्विक फ्लोर स्नायूंचा व्यायाम

"योनीतून जन्म होणे ही एक मोठी क्रीडा सारखी इजा असते. पेल्विक फ्लोर अरला पूर्णपणे बरे होण्यासाठी वेळ आणि लक्ष द्यावे लागते."* साधारण इजा बारी पहिल्या 6 महिन्यांत होते.



मी सुरक्षितपणे व्यायाम कधी सुरू करू शकते?

खालील गोष्टींकडून अधिक मदत मिळवा! पेल्विक फ्लोर फिजिओथेरपिस्ट गळती, वेदना आणि दाब थांबवण्यास मदत करते

पहिले काही आठवडे:
या गोष्टी करा

सावकाश आणि हळू चालणे

आराम करा



आराम केला की दुखापत लवकर बरी होते



बर्फ सूज कमी करते

कॉम्प्रेशन



कॉम्प्रेशन पेल्विक फ्लोर फॅसिआ रीसेट करण्यात मदत करते

पाय उंचावणे



पाय उंचावल्याने पेल्विक फ्लोर स्नायूंचा दबाव कमी होतो

दुसरे काही आठवडे:
पेल्विक फ्लोर स्नायुनचे कनेक्शन

कमी प्रभाव आणि शक्ती वाढवण्यासाठी

उचलताना श्वास सोडा



दबाव सोडतो आणि कोर स्नायूंना मदत करतो

कौशल्य



गळती रोखण्यासाठी "पेल्विक फ्लोर स्नायू आकसुन घ्या आणि शिंका द्या"

पेल्विक फ्लोर स्नायू शोधा



गुद्दवार, योनी आणि क्लिटोरिस आकासुन घेण्याचा सराव करा

तिसरे काही आठवडे:
पेल्विक फ्लोर स्नायूंची प्रगती

कमी प्रभाव आणि ताकत वाढवण्यासाठी

पोटाच्या अंतर्गत दाबासह पेल्विक ब्रेस



सिंक्रोनाइझ कोर स्नायू दबाव व्यवस्थापित करतात

पेल्विक फ्लोर ड्रॉप



गुद्दवार, योनी आणि क्लिटोरिस सोडण्याचा सराव करा

पेल्विक फ्लोर स्नायू स्ट्रेचिंग



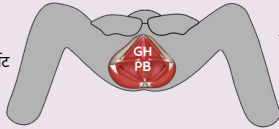
स्नायू मऊ कराते

12 आठवडे: (उच्च प्रभावापूर्वी)
पेल्विक फ्लोर फॅसिआ चाचणी

सूचित केल्याप्रमाणे तीव्रता वाढवा

जननेंद्रियातील अंतर

मूत्रमार्ग ते पोस्टरियर फोर्सेट



पेल्विक फ्लोर फॅसिआ हे तुमच्या स्नायूंना किती चांगले समर्थन देत आहे हे मोजण्यासाठी जननेंद्रियाच्या हायटस + पेरीनियल बॉडीसह बाहेरून तपासा

पेरीनियल बॉडी

पोस्टरियर फोर्सेट ते मध्य-गुदा

12 आठवडे: (धावण्यापूर्वी)
पेल्विक फ्लोर स्नायू कार्यात्मक चाचणी

चाचणीनंतर पलंग ते 5k कार्यक्रम

पेल्विक फ्लोर स्नायूंची चाचणी



इंट्रावाजाइनल परीक्षा आणि एसईएमजी चाचणी

ताकत चाचणी



कोर आणि खालच्या शरीराचा समावेश आहे

पेल्विक ऑर्गन प्रोलॅप्स क्वांटिफिकेशन चाचणी



इंट्रावाजाइनल टेस्ट सपोर्ट आणि प्रोलॅप्स

लोड आणि प्रभाव व्यवस्थापन



कार्यात्मक हालचाली

मोफत
हॅंडआउट्स
आणि व्हिडिओ



Dr. Loveleen M. Waghule
(Neuro-Physiotherapist) City:
Dombivli east, Thane District,
Maharashtra, India

