



TIPY PRI PRI INKOTINENCI

✘ 6 rizikových faktorov



6 tipov ako zastaviť
únik moču



Močový mechúr

Nevyvíjajte úsilie, potreba nútiť svaly na močenie, behanie na záchod/nutkavé močenie, príliš dlhé zadržiavanie moču, časté močenie 'pre istotu'



Tráviaci trakt

Zápcha je hlavnou príčinou nočného pomočovania sa a prispieva k únikom moču



Rizikové faktory

Fajčenie, nadváha, diabetes, menopauza, chirurgické zákroky



Panvové dno

Svalom panvového dna chýba sila, koordinácia, pružnosť a/alebo schopnosť opory pre vnútorné orgány



Podpora

Panvové svaly, ktorým chýba podpora, nemusia správne fungovať



Bedrá

Bedrá, ktorým chýba sila a/alebo mobilita, môžu vplývať na inkotinenciu



Tip #1

Zdravé návyky močenia pomáhajú eliminovať únik moču

Tip #2

Vyprázdňovanie bez námahy a tlačenia. Stolica by mala pripomínať mäkký zrelý banán

Tip #3

Obmedzenie alebo odstránenie modifikovateľných rizikových faktorov

Tip #4

Zdravé svaly panvového dna sú silné ale zároveň pružné a schopné koordinácie

Tip #5

Používanie intra-vaginálnej podpory alebo vonkajšieho perineálneho tlaku podporuje panvové svaly a fascie

Tip #6

Zdravé, silné, mobilné bedrá môžu pomôcť znížiť únik moču

