

Escapes Fezes ~ Gases

Músculos saudáveis do assoalho pélvico ajudam você a fazer cocô ONDE e QUANDO quiser, sem dor, escapes ou tensão!

Dicas da fisioterapia pélvica

Um fisioterapeuta pélvico te ajuda viver melhor, sem inchaço doloroso, perdas e constrangimento!

Metas

O QUE entra determina o TIPO de cocô que sai

3x/dia
↓
3x/semana



Fibra Solúvel + Insolúvel



Capaz de aguentar 20-30 min



Tipo de cocô

Cocô como uma sopa é mais difícil de controlar do que cocô firme

Como uma sopa e escorrendo



Macio e mole



Pelotas Duras



Completamente vazio

COMO fazemos cocô e limpamos pode nos ajudar a tirar tudo isso mais facilmente

Agachar



Contensão de retocele para evitar bolsas de cocô



Relaxe o ânus e limpe suavemente



Acalmando a urgência

Nosso sistema nervoso parassimpático nos ajuda a controlar o cocô

Mentalize que você PODE segurar



Pressão no Períneo



Sente-se na bola de tênis

Respiração Diafragmática



Exercício

Os músculos do assoalho pélvico controlam quando e onde o cocô sai

Aumente o tônus muscular do assoalho pélvico



Pratique abrir e fechar o ânus



Estimulação Elétrica Neuromuscular



Folders e vídeos gratuitos



@lucianamartina_fisio
Valinhos, SP Brasil



my PFM®