

# عضلات کف لگن را خودتان چک و بررسی کنید



زمانیکه این نشانه ها را داشته باشیم می توانیم از فیزیوتراپیست کف لگن کمک بگیریم.

## نشست ادرار، مدفوع

یا گاز معده. با درد و بدون دردمکنه باشد. فشار و برآمدگی در واژن داشته باشیم.

۱ برای معاینه به آینه یا انگشت تمیز نیاز هست

۲ در یک وضعیت راحت قرار بگیرید

۳ بین پاهایتان را لمس و نگاه بکنید

۴ با لطافت عضلات کف لگن را لمس کنید از قرار لایبای بزرگ و لایبای کوچک و اطراف

کلیتوریس، درمورد اینها درد احساس می کنید؟ یا احساس تنگی و سفتی می کنید؟

۵ پرینه (فضای بین مقعد و واژن)، مرکز و اطراف پرینه را با لطافت و آرام لمس

کنید. آیا می توانید اکتیو پرینه را جمع و بالا بکشید؟ و بعد خودتان پرینه راها کنید

و پرینه به جای اول خودش برگردد؟

۶ واژن در عمق عضلات کف لگن قرار دارد یک انگشت تمیز وارد واژن کرده و به دیواره

واژن فشار بدهید آیا احساس دردی کنید یا سفتی و تنگی. آیا می توانید واژن را

جمع کنید و انگشت داخل آن را بالا بکشید؟ و حالا واژن را شل کرده و انگشت از آن

بیرون بیاید؟

۷ اسفنکتر بیرونی مقعد. آیا شما می توانید مقعدتان را جمع و شل کنید؟

۸ رکتال (راست روده - انتهای روده بزرگ) در عمق کف لگن قرار دارد یک انگشت تمیز

داخل رکتوم کرده و با فشردن رکتوم انگشت را به داخل رکتوم بکشید؟ و حالا رکتوم

را شل کرده و انگشت از رکتوم راحت بیرون بیاید؟