

मल~गैस का रिसाव

स्वस्थ पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियाँ आपको जहाँ भी आप चुनते हैं, जब आप दर्द, रिसाव या दबाव के बिना मल त्याग करने में मदद करती हैं!

पेल्विक फ्लोर फिजिकल थेरेपी टिप्स

पेल्विक फ्लोर पीटी आपको दर्दनाक सूजन, रिसाव और शर्मिंदगी के बिना अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीने में मदद करता है!

लक्ष्य

3x/दिन



3x/सप्ताह



घुलनशील +
अघुलनशील फाइबर



20-30 मिनट तक
रुकने में सक्षम



जो अंदर जाता है वह बाहर आने वाले मल के प्रकार को निर्धारित करता है

मल का प्रकार

सख्त मल की तुलना में सूपी मल को नियंत्रित करना अधिक कठिन होता है

सूपी और
बहती हुई



नरम और
मुलायम



कठोर छर्ने



पूर्णतया खाली

हम कैसे शौच करते हैं और सफाई करते हैं, इससे हमें इसे आसानी से बाहर निकालने में मदद मिल सकती है

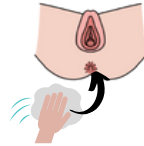
स्क्वाट



मल की थैली को रोकने के लिए रेक्टोसेले स्प्लिंटिंग



गुदा को आराम दें और धीरे से साफ करें



उत्तेजना को शांत करना

हमारा पैरासिम्पैथेटिक तंत्रिका तंत्र हमें मल को नियंत्रित करने में मदद करता है

मानसिकता कि आप इसे धारण कर सकते हैं



पेरिनियल दबाव



डायाफ्रामिक श्वास



टेनिस बॉल पर बैठें

व्यायाम

पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियाँ नियंत्रित करत हैं कि मल कब और कहां बाहर निकले

पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को टोन बनाएं



गुदा खोलने और बंद करने का अभ्यास करें



न्यूरोमस्क्युलर विद्युत उत्तेजना



निःशुल्क हैंडआउट्स और वीडियो



आता पेल्विक पीटी बुक करा

myPFM®