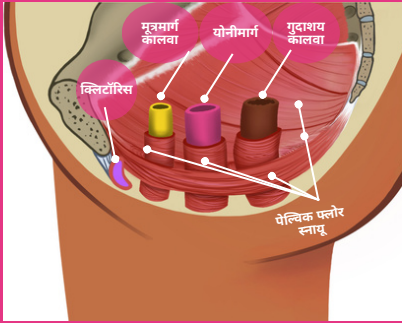


# पेल्विक फ्लोर मसल स्व-तपासणी



पेल्विक पीटी कडून मदत  
मिळविण्यासाठी चिन्हे

- 1 आरसा किंवा स्वच्छ बोट
- 2 आरामदायी स्थितीत जा
- 3 आपल्या पायांच्या दरम्यान अनुभवा आणि पहा
- 4 वरवरचे पेल्विक फ्लोर स्नायू: आपल्या लॅंबिया मजोराला हळूवारपणे स्पर्श करा, लॅंबिया मिनोरा आणि क्लिटोरिसच्या आसपास. वेदना आणि घट्टपणा जाणवते का.
- 5 पेरिनियम: पेरिनियमच्या मध्यभागी आणि बाजूंना हळूवारपणे स्पर्श करा. आपण ते आकसून आणि उचलू शकता? तुम्ही ते ढिले आणि खाली करू शकतत?
- 6 खोल योनीच्या पेल्विक फ्लोर स्नायू: तुमच्या योनीमध्ये स्वच्छ बोट ठेवा. त्याच्य भवती दाबा. ते दुखते किंवा घट्ट वाटते? तुम्ही तुमचे बोट आकसून ते आत ओढू शकता का? तुम्ही ते ढिले आणि खाली करू शकतत?
- 7 एक्सटर्नल एनल स्फिक्टर: तुम्ही गुद्द्वार ते आकसून आणि ढिले करू शकता का?
- 8 डीप रेक्टल पेल्विक फ्लोर स्नायू: तुमच्या गुदाशयात स्वच्छ बोट ठेवा. तुम्ही तुमचे बोट आकसून ते आत ओढू शकता का? तुम्ही ते ढिले आणि खाली करू शकतत?

लघवी, शी किंवा वायू गळणे.  
घालताना किंवा न घालता वेदना.  
दाब किंवा योनिमार्गाचा फुगवटा