

مدفوع_ نشت گاز

ماهیچه های سالم کف لگن به شما کمک می کنند درجایی که انتخاب می کنید دفع داشته باشید که دفعتان بدون درد و نشت و بدون زور زدن و فشار دفعی باشد

نکات فیزیوتراپی کف لگن

فیزیوتراپیست کف لگن می تواند به شما بهترین زندگی بدون درد دفع، نشتی و خجالت کشیدن را، کمک کند

توانایی نگه داشتن به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه



فیبرمحلول+ فیبرنا
محلول



سه بار در روز
↓
سه بار در هفته



اهداف

آنچه که وارد میشود نوع مدفوعی که خارج میشود مشخص و تعیین می کند.

گلوله های سخت



نرم و لطیف



مدفوع با غلظت سوپ و مدفوع آبی



نوع مدفوع

کنترل مدفوع با غلظت سوپی سخت تر از مدفوع خشک و سفت هست.

مقعد را شل کنید و به آرامی تمیز کنید



آتل رکتوسل مانع از تولید بسته و جیبهای مدفوع میشود



چمباتمه زدن



کاملاً خالی

نحوه و چگونگی مدفوع کردن و تمیز کردن می تواند به ما کمک بکند تا راحت تر همه آن را بیرون بیاوریم.

تنفس دیافراگماتیک



فشار پرینه



روی توپ تنیس بنشینید

ذهنیتی که شما می توانید آن را نگه دارید



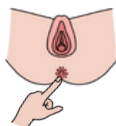
اصرار به سکوت

سیستم عصبی پاراسمپاتیک ما به ما کمک می کند تا کنترل مدفوع کردن را داشته باشیم.

تحریک الکتریکی عصبی عضلانی



تمرین شل و سفت کردن مقعد



ایجاد تون عضلات کف لگن



تمرین

عضلات کف لگن زمان و مکان خروج مدفوع را کنترل می کنند.

جزوات ویدیوهای رایگان



اطلاعات بیشتر

my PFM®