

7 ПОРАД ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ БОЛЮ ПІД ЧАС МІСЯЧНИХ

✕ ЯК ЖИТИ ПОВНОЦІННИМ ЖИТТЯМ ПІД ЧАС БОЛЮЧИХ МІСЯЧНИХ ✓

СТУЛ

Запор може зробити вас ще більш млявими



ФАКТ

Безболісний, регулярний стул подібний до стиглого, м'якого банана

ГІДРАТАЦІЯ

Недостатнє вживання води може посилити спазми, здуття та дискомфорт



ФАКТ

Підтримка водного балансу допомагає всім процесам в організмі працювати належним чином

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ

Лежати весь день у ліжку рідко є рішенням для зменшення болю



ФАКТ

Легкі розтяжки, ходьба та йога можуть покращити самопочуття та підвищити рівень енергії

ТЕПЛО

Теплі ванни, грілки та пляшки з гарячою водою

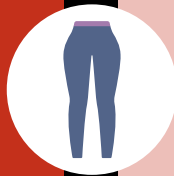


ФАКТ

Тепло на животі або попереку допомагає зменшити біль і напругу

ПЕРИНЕАЛЬНА КОМПРЕСІЯ

Підтримуючий одяг, наприклад компресійні легінси та шорти, або спеціальні пристрої, як тазовий пояс чи «femme jock»



ФАКТ

Перинеальна компресія допомагає підтримувати чутливі тканини. У деяких людей вона може зменшити біль і спазми

СОН

Люди з недоліком сну можуть бути більш чутливими до болю

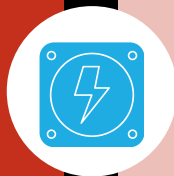


ФАКТ

Спробуйте спати по 8 годин кожну ніч

TENS

Пристрій TENS виробляє легкий електричний струм, який зменшує біль у багатьох людей



ФАКТ

Використання пристрою TENS на животі або спині заспокоює нервову систему та зменшує м'язову напругу і болючі спазми



@mypelvicfloormuscles

myPFM.com

