

Uhajanje blata in/ali vetrov

Zdrave mišice medeničnega dna ti pomagajo odvajati blato KJER izbereš in KO izbereš. Brez bolečine, uhajanja ali pritiska.

Napotki fizioterapevtke medeničnega dna

Fizioterapevtka medeničnega dna ti lahko pomaga živeti najboljše življenje brez boleče napihnjenosti, uhaja in sramu.

Cilji

KAR gre notri odloča o TIPU blata, ki ga izločaš

3x na dan



3x na teden



Oba tipa vlaknin



Sposobnost zadržati 20-30 minut



Tip blata

Tekoče blato je težje zadržati kot formirano blato

Tekoče in spolzko



Mehko in oblikovano



Trdi bobki



Popolno praznjenje

To, KAKO izločamo blato in se očistimo lahko pomaga pri popolnem praznjenju blata

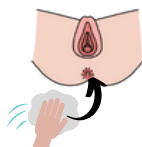
Počep



Poravnava rektokele za preprečevanje "blatnih žepkov"



Sprosti anus in nežno očisti



Utišanje poziva

Naš paradigmatični živčni sistem pomaga nadzirati blato

Prepričanje, da zmoreš zadržati



Pritisk na presredek



Sedenje na teniški žogici

Preponsko dihanje



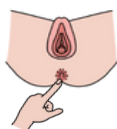
Vadba

Mišice medeničnega dna nadzirajo, kdaj in kje izločaš blato

Gradi primeren tonus mišic medeničnega dna



Vadi odpiranje in zapiranje anusa



Elektrostimulacija



Brezplačni izročki in videe



Rezerviraj svoj posvet zdaj

my PFM®