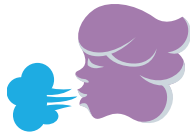


Zdrs medeničnih organov (prolaps)

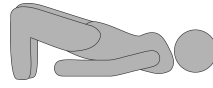
Izboljšanje podpore in koordinacija pritiskov za pomoč pri pridobivanju nadzora nad prolapsom.



Visoka vs. Nizka intenzivnost



Izogibanje napenjanju



Izkoristite gravitacijo



Podpora v nosečnosti



Zdravo črevesje

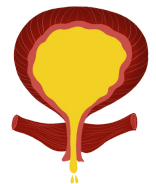
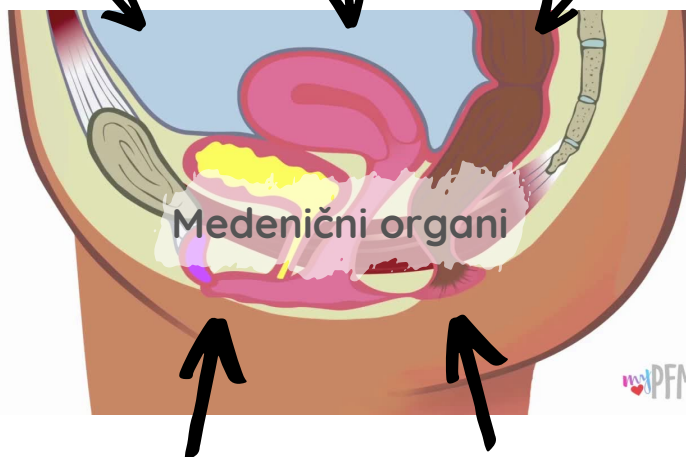
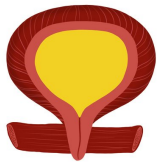
Medenični steznik

Pritisk v trebušni votlini

Gravitacija

Notranjost organov

Zdrav sečni mehur



Vezivno tkivo

Mišice medeničnega dna

Preprečevanje poškodb

Preprečevanje poškodb

Zunanja podpora

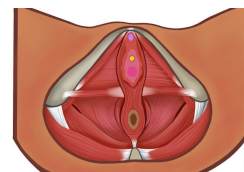
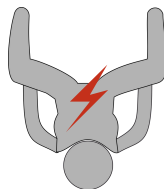
Nožnična podpora

Obravnava brazgotin

Vadba mišic medeničnega dna

Krepitev mišic telesa in kolkov

Operacija



Koordinacija pritiskov od zgoraj

- **Pritisk v trebušni votlini**
 - **Medenični steznik:** učenje, kako aktivirati in koordinirati MMD in mišice trupa pred in med dvigi pritiskov pomaga v protipritisku iz trebušei votline.
 - **Nizka vs. Visoka intenzivnost:** aktivnosti z nizko intenzivnostjo in aktivnosti, ki ponujajo podporo od spodaj (kolesarjenje) ustvarjajo manj pritiska od zgoraj. Postopno napreduj do meje tolerance.
 - **Izogibanje napenjanju:** napenjanje brez recipročne aktivacije spodaj prinaša precejšnje obremenitev na medenično dno in MMD. Naučite se izdihniti in aktivirati trup ob aktivnosti. Odpravite zaprtje in napenjanje za praznjenje mehurja.
- **Gravitacija:** aktivnosti, ki izkoriščajo gravitacijo z medenico v položaju nad srcem so lažje za izvedbo. Napreduj od brez gravitacije, proti gravitaciji in nato še proti upor, do praga tolerance.
- **Medenični organi**
 - **Podpora v nosečnosti:** nosečnost predstavlja precejšnje obremenitev na mišice medeničnega dna in okolne strukture. Podpri jih od spodaj z uporabo recimo V2 pasov.
 - **Zdravo črevesje:** cilj je, da vsakodnevno odvajáš popolnoma. Idealno blato naj bi izgledalo kot zrela banana.
 - **Zdrav sečni mehur:** cilj je, da je tvoj curek urina močan in enakomeren ter da se tvoj mehur pasivno prazni. Idealnen urin naj bi bil prozoren ali barve svetle limonade.

Izboljšanje podpore od spodaj

- **Vezivno tkivo**
 - **Preprečevanje poškodb:** cilj je izogniti se poškodbam 3. ali 4. stopnje in avulzijam mišic medeničnega dna tako, da razumemo, kako nastajajo in zmanjšati dejavnike vpliva, na katere lahko vplivamo.
 - **Zunanja podpora:** pripomočki in ortoze kot so Femme Jock in V2 oz. izdelki EVB shorts in SRC pajkice, ki imajo všite oporne predele omogočajo podporo in "dvig" predela presredka / MMD od spodaj.
 - **Nožnična podpora:** pesarji in podobni pripomočki nudijo notranjo podporo nožnici in organom medeničnega dna.
 - **Operacija:** če vsaj pol letna konsistentna in intenzivna fizioterapevtska obravnava ne vodi k zelenimi izidom, kirurško zdravljenje je lahko možnost obravnave.
 - **Obravnava brazgotin:** manualna obravnava brazgotin in drugih neravnovesij pomaga k boljši gibljivosti in pomaga tkivom prevzeti in prenašati večje obremenitve.
- **Mišice medeničnega dna**
 - **Preprečevanje poškodb:** cilj je izogniti se poškodbam 3. ali 4. stopnje in avulzijam mišic medeničnega dna tako, da razumemo, kako nastajajo in zmanjšati dejavnike vpliva, na katere lahko vplivamo.
 - **Obravnava mehkotkivnih struktur:** manualna obravnava brazgotin in drugih neravnovesij pomaga k boljši gibljivosti in pomaga tkivom prevzeti in prenašati večje obremenitve.
 - **Vadba mišic medeničnega dna:** pripravljenost mišic medeničnega dna da naredijo pravi gib v pravem času je ključnega pomena. Vadba mišic medeničnega dna pomaga zmanjšati simptome zdrsa in dvigniti mišice medeničnega dna.
 - **Vadba za moč in vzdržljivost mišic trupa in kolkov:** izboljšanje moči in gibljivosti v strukturah, ki so povezane z medenico, pomaga pri nadzoru, gibanju, drži in razporeditvi obremenitev.