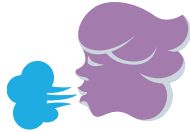


# Kismedencei szervek süllyedése

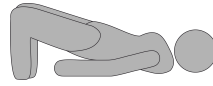
A megfelelő támogatás és a hasúri nyomás helyes kezelése sokaknak segített felülkerekedni a süllyedés okozta tüneteken!



Magas v. alacsony intenzitás



Erőlködés elkerülése



Gravitációs ellensúlyozás



Támogatás a terhességben



Egészséges bélmozgás

Kismedence megtámasztása

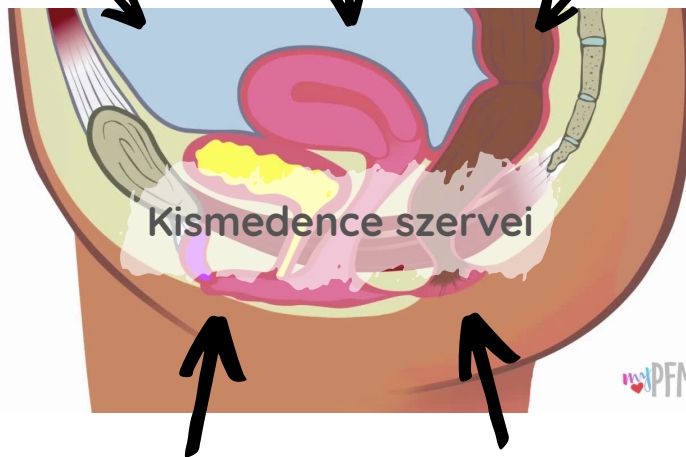
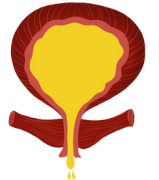


Hasúri nyomás

Gravitáció

Belső szervek

Egészséges húgyhólyag



Kismedence szervei

myPFM

Kötőszövet

Gátizmok

Sérülés elkerülése

Sérülés elkerülése

Külső támogatás

Hüvelyi támogatás

Hasüregi adhéziók kezelése

Gátizom erősítés

Törzsizom és csípő erősítés

Műtét

