

# Úniky stolice~Plynatost

Zdravé svaly pánevního dna vám pomáhají vyprazdňovat se TAM, KDE si přejete, KDY si přejete, bez bolesti, úniků nebo tlaku!

## Tipy na terapii pánevního dna

Terapie pánevního dna vám pomáhá žít svůj nejlepší život bez bolestivého nadýmání, úniků a trapasů!

### Cíle

3x/den  
↓  
3x/týden



Rozpustná +  
nerozpustná  
vláknina



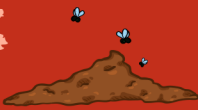
Schopnost  
vydržet  
20-30 minut



TO, co jde dovnitř, určuje  
TYP stolice, která vychází

### Typ stolice

Kašovitá a  
tekutá



Měkká a  
mazlavá



Tvrdé  
kuličky



Kašovitá stolice je obtížnější  
ovladatelná než tuhá stolice

### úplné vyprázdnění

Dřep



Podpora pro prevenci  
výčnělků konečníku a  
zabránění kapes  
stolice



Uvolnění anusu  
a jemné očištění



JAK se vyprazdňujeme a  
čistíme, může nám pomoci  
s lepším vylučováním všeho

### Utlumení nutkání

Mentalita, že TO  
můžete zadržet



Perineální tlak



Sedět na  
tenisovém míči

Diafragmatické  
dýchání



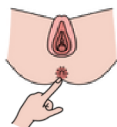
Náš parasympatický  
nervový systém nám  
pomáhá kontrolovat stolici

### Cvičení

Budování tonusu  
svalů pánevního  
dna



Procvičování  
otvírání a zavírání  
řitního otvoru



Neuromuskulární  
elektrická  
stimulace



Svaly pánevního dna ovládají,  
kdy a kde stolice vychází

Bezplatné  
brožury a  
video



Česká Republika,  
Brno



myPFM®