

únik stolice ~ únik plynu

Zdravé svaly panvového dna zabezpečia vyprázdňovanie, kde si vyberiete, kedy chcete, bez bolesti, únikov alebo tlaku!

Tipy na fyzioterapiu panvového dna

Fyzioterapia panvového dna vám pomôže žiť život bez bolestivého nadúvania, úniku stolice a trapasu!

Ciele

3x/deň
↓
3x/týždeň



Rozpustná +
Ner rozpustná
vláknina



Schopný
udržať 20-30
minút



TO, čo jete, určuje DRUH stolice

Druh stolice

Kašovitá a
tekutá



Mäkká a
poddajná



Tvrde
gul'ôčky



Kašovitú stolicu je ťažšie udržať v porovnaní tuhou

Úplne prázdne

SPÔSOB, akým vyprázdňujeme a následná hygiena, nám môže pomôcť sa lepšie vyprázdniť

Drep



Ošetrovanie
rektokély ako
prevencia



Uvoľnenie
análneho otvoru a
jemné poutieranie



Potlačenie nutkania

Náš parasympatický nervový systém nám pomáha kontrolovať vyprázdňovanie

Mentálne nastavenie, že môžete udržať stolicu



Tlak na
perineum,
hrádzu



Sediať na tenisovej loptičke

Bráničné dýchanie



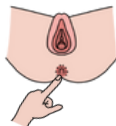
Cvičenie

Svaly panvového dna kontrolujú, kedy a kde sa vyprázdňujeme

Zabezpečiť tonus svalov panvového dna



Nacvičujte otváranie a zatváranie análneho otvoru



Neuromuskulárna elektrická stimulácia



Bezplatné letáky a videá



Slovensko



myPFM®