

पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों की स्वयं जांच करें



पेल्विक फ्लोर पीटी से सहायता
प्राप्त करने के संकेत

- 1 दर्पण या साफ उंगली
- 2 आरामदायक स्थिति में आ जाओ
- 3 महसूस करें और अपने पैरों के बीच में देखें
- 4 सतही पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ: धीरे से अपने लेबिया मेजा को स्पर्श करें, लेबिया मिनोरा, और भगशोफ के आसपास। दर्द और जकड़न महसूस होना।
पेरिनेम: पेरिनेम के केंद्र और किनारों को धीरे से स्पर्श करें। क्या आप निचोड़ कर उठा सकते हैं? आराम करने और वजन कम करने के बारे में क्या?
- 5 गहरी योनि पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ: अपनी योनि के अंदर एक साफ उंगली डालें। दीवारों के चारों ओर दबाएँ, क्या इसमें दर्द होता है या जकड़न महसूस होती है? क्या आप अपनी उंगली को दबाकर अंदर खींच सकते हैं? क्या आप आराम कर सकते हैं और कम कर सकते हैं?
बाहरी गुदा दबानेवाला यंत्र: क्या आप गुदा को निचोड़ और आराम दे सकते हैं?
- 7 गहरी मलाशय पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ: अपने मलाशय के अंदर एक साफ उंगली डालें। क्या आप अपनी उंगली को दबाकर अंदर खींच सकते हैं? क्या आप आराम करके इसे कम कर सकते हैं?

पेशाब, मल या गैस का रिसाव।
सम्मिलन के साथ या उसके बिना दर्द।
दबाव या योनि में उभार