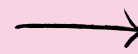


# Verkir við kynlíf

Spenna í grindarbotnsvöðvunum getur valdið sársauka í kynlífi



Verkur



Ánægja

Ráð frá  
kvenheilsusjúkraþjálfara

Fáðu hjálp við einkennunum hér að neðan og fleirum! Kvenheilsusjúkraþjálfari getur hjálpað þér í áttina að verkjalausum kynlífi!

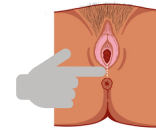
Losun á  
grindarbotni



Innri  
meðferð

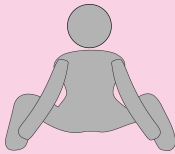


Æfðu þig í að  
spenna og  
sleppa takinu

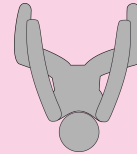


Spangarnudd

Teygjur



Djúpar  
hnébeygjur



Glaða  
barnið



Teygjur fyrir  
innanverð læri

Hjálpartæki



Grindarbotnstæki,  
t.d. Perifit



Útvíkkunarsett



Grindarbotnss  
proti

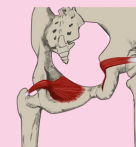
Allur líkaminn



Hryggur

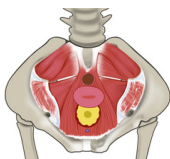


Hreyfanleiki



Vöðvar í  
kringum  
mjaðmagrind

Grindarbotnssjúkra  
þjálfun



Heilbrigður  
grindarbotn



Meðferð  
sjúkraþjálfara



Verkjalaus

Ókeypis fræðsla  
og myndbönd



Austin & Leander

myPFM®