



소변 조절

× 6 개 소변새는 요인

방광

힘주면서 소변보기, 급하게 화장실로 뛰어가기, 너무 오래 참기, 또는 너무 자주 가기

장(소장,대장)

변비는 야뇨증의 주요 원인이며 방광 누출의 원인이 됩니다

위험 요소

흡연, 건강하지 못한 체중, 당뇨병, 폐경, 수술

골반저 근육

약한 근력, 협응, 유연성 및 지지력

지지력

지지력이 부족한 골반저근육이 제 기능을 하지 못할 수 있음

엉덩관절

둔부근력과 가동성의 부족은 소변 누출에 영향을 줄 수 있습니다



요실금 방지를 위한 6가지 팁



팁 #1



건강한 방광 습관은 누출을 줄이는데 도움이 됩니다

팁 #2



잘 익은 바나나처럼 통증이 없고, 안간힘을 쓰지 않고 싸는 매일의 배변

팁 #3



수정 가능한 위험요소 줄이기 또는 제거

팁 #4



건강한 골반저근육은 소변을 조절할 수 있는 힘과 협응, 지지력을 가지고 있습니다

팁 #5



질 내 지지 또는 외부 회음부 압박을 통하여 PFM 및 근막을 지지합니다

팁 #6



건강하고 튼튼하며 유연한 엉덩관절은 소변누출을 줄이는데 도움이 될 수 있습니다

