

DYSFUNKCIE PANVOVÉHO DNA - SCREENINGOVÝ PROTOKOL

POKYNY: OZNAČTE VŠETKY SYMPTÓMY, KTORÉ U SEBA POZORUJETE

- Niekedy pociťujem bolesť v oblasti panvy (v genitáliách, perineu/ oblasť hrádze, oblasti slabín, alebo bolesť pri močení), ktorá prekračuje hodnotu '3' na stupnici od 1 do 10, pričom 10 je najhoršia predstaviteľná bolesť.
- Spomínam si, že som spadol(a) na kostrč, krížovú časť chrbtice alebo oblasť sedacích svalov (aj v detstve)
- Zažívam jeden alebo viac z nasledujúcich symptómov v súvislosti s močením
 - Náhodný únik moču
 - Pocit, že nemôžem úplne vyprázdniť močový mechúr
 - časté nutkanie na močenie
 - Bolesť alebo pálenie pri močení
 - Ťažkosti na začiatku močenia alebo prerušovaný prúd moču
- Časté alebo občasné nočné močenie - dva a viac krát za noc
- Niekedy mám pocit zvýšeného tlaku v oblasti panvy alebo pocit, že moje panvové orgány klesajú alebo vypadávajú von
- Mám históriu bolesti v krížovej oblasti, bedrovej oblasti, trieslach, kostriči alebo som prekonal(a) zápal sedacieho nervu
- Niekedy zažívam jeden alebo viac z nasledujúcich symptómov v súvislosti s trávením
 - Samovoľný únik stolice
 - Pocit, že sa nemôžem úplne vyprázdniť
 - Námaha alebo bolesť pri vyprázdňovaní
 - Ťažkosti so začiatkom vyprázdňovania ?
- Niekedy zažívam bolesť alebo nepohodlie pri pohlavnom styku
- Pohlavný styk zhoršuje jeden alebo viac zo spomínaných symptómov
- Dlhodobé sedenie zhoršuje moje symptómy

AK STE OZNAČILI 3 ALEBO VIAC KRÚŽKOV, JE PRAVDEPODOBNÉ, ŽE MÁTE DYSFUNKCIU PANVOVEHO DNA. JE PRETO ODPORÚČANÉ NAVŠTÍVIŤ GYNEKOLOGICKÉHO FYZIOTERAPEUTA PRE POSÚDENIE A PODSTÚPIŤ REHABILITÁCIU POD JEHO VEDENÍM.