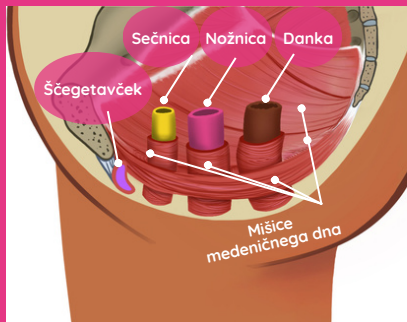


Samopreverjanje mišic medeničnega dna



Znaki, da potrebuješ pomoč fizioterapevteke medeničnega dna

- 1 Ogledalo in čiste roke.
- 2 Najdi udoben položaj.
- 3 Pogled in občuti predel spolovila.
- 4 Površinska plast mišic medeničnega dna: nežno se dotakni zunanjih in notranjih sramnih ustnic in v predelu ščegetavčka. Je prisotna bolečina ali napetost?
- 5 Presredek: nežno se dotakni v sredini in ob straneh. Zmoreš stisniti in dvigniti? Kaj pa sprostiti in spustiti?
- 6 Globoke mišice medeničnega dna vaginalno: vstavi prst v nožnico. Pritisni na stene. Ali to povzroči bolečino oz. zategovanje? Ali lahko stisneš prst in ga povlečeš vase? Lahko sprostiš in spustiš?
- 7 Zunanja analna zapiralka: ali lahko stisneš in nato sprostiš anus?
- 8 Globoke mišice medeničnega dna rektalno: vstavi prst v danko. Ali lahko stisneš prst in ga povlečeš vase? Lahko sprostiš in spustiš?

Uhajanje urina, blata ali vetrov.
Bolečina ob ali brez penetracije.
Pritisk ali izbokline v nožnici