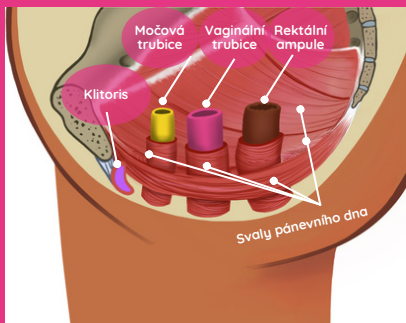


Auto-vyšetření svalů pánevního dna



Známky, že potřebujete pomoc od terapeuta se specializací na pánevní dno

Únik moči, stolice nebo plynu.
Bolest s vložením nebo bez vložení. Tlak nebo vyklenutí pochvy.

- 1 Zrcadlo nebo čistý prst.
- 2 Pohodlná poloha.
- 3 Použijte librikant, položte se a podívejte se mezi nohy.
- 4 Povrchové svaly pánevního dna: jemně se dotýkejte velkých stydkých pysků, malých stydkých pysků a okolo klitorisu. Hledejte bolest a napětí.
- 5 Perineum: jemně se dotýkejte středu a stran perinea. Můžete se stisknout a povytáhnout? A co relaxace a snížení?
- 6 Hluboké vaginální svaly pánevního dna: vložte čistý prst do pochvy. Tlačte po stěnách. Bolí to nebo je to cítit stísněně? Můžete sevřít prst a táhnout ho nahoru? Můžete ho svaly relaxovat a vytlačit?
- 7 Vnější anál: dokážete svírat a relaxovat konečník?
- 8 Hluboké rektální svaly pánevního dna: vložte čistý prst do řitního otvoru. Dokážete svírat prst a tahat ho nahoru? Dokážete ho relaxovat a vytlačit?