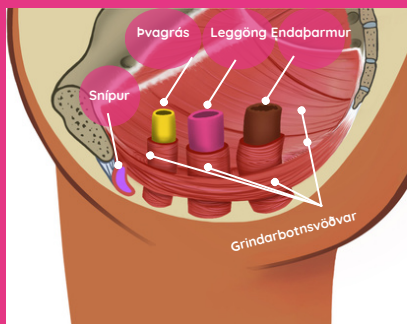


Sjálfskoðun á grindarbotnsvöðvum



Ábending um að fá aðstoð hjá kvenheilsusjúkrapjáfara

- 1 Spegill eða hreindir finger.
- 2 Komdu þér fyrir í þægilegri stellingu.
- 3 Finndu og skoðaðu á milli fótleggja.
- 4 Grunnir grindarbotnsvöðvar: Snertu ytri skapabarmana, innri skapabarmana og í kringum snípin. Leitaðu eftir verk eða stífleika.
- 5 Spangarsvæði: Snertu spöngina mjúklega. Getur þú virkjað vöðvana og lyft þeim upp? Hvað með að slaka á þeim og færa þá niður aftur?
- 6 Djúpir grindarbotnsvöðvar: Settu hreinan finger inní leggöngin. Ýttu aðeins til hliðar/upp/niður. Finnur þú fyrir verkjum eða stífleika? Getur þú kreist fingurinn og togað hann inn í leggöngin? Getur þú slakað á?
- 7 Ytri hringvöðvinn í endaparminum: Getur þú spennt og slakað á endaparminum?
- 8 Dýpri vöðvar í endaparmi: Setu hreinan finger inní endaparminn. Getur þú spennt í kringum fingurinn og togað hann innar? Getur þú slakað á?

Þvagleki, hægðaleki eða loftleki. Verkur við innsetningu eða án hennar. Þrýstingur eða útbungun við leggangaop.