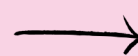


# Bolečine v spolnosti

Pogosto napetost mišic medeničnega dna, ki objemajo nožnico, danko in zunanje spolovilo, prispeva k bolečini v spolnosti.



Bolečina



Užitek

Napotki fizioterapevtke  
medeničnega dna

Pridobi pomoč pri vsem naštetem in še več!  
Fizioterapevtska obravnava medeničnega dna ti  
lahko pomaga, da bo tvoja spolnost brez bolečin.

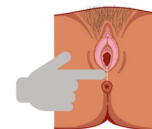
Razbremenitev  
medeničnega dna



Masaža v predelu  
nožnice



Vadba  
stiska/sprostitve



Masaža  
presredka

Raztezanje



Globok  
počep



Vesel otrok



Razteg  
primikalk

Domači  
pripomočki



Biofeedback -  
povratna zveza



Dilatorji



Medenične  
palčke

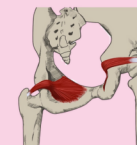
Celo telo



Hrbtenica

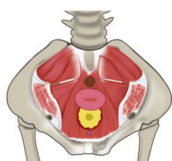


Gibljivost



Globoke mišice  
kolka in boki

Fizioterapija  
medeničnega dna



Zdrave  
MMD



Manualne  
tehnike



Brez  
bolečin

Brezplačni  
izročki in videi



Austin & Leander

