

Фекалии ~ Утечка газов

Здоровые мышцы тазового дна помогают вам опорожняться там, где вы выберете, когда вам удобно, без боли, утечек или давления!

Советы по физической терапии тазового дна

Терапия тазового дна помогает вам жить полноценной жизнью без болезненного вздутия живота, истоков и стыда!

Цели

3 раза в день



3 раза в неделю



Растворимая + нерастворимая клетчатка



Способность удерживать 20-30 минут



То, что вы едите, определяет тип стула

Тип стула

Жидкие и текучие



Мягкие и давящие



Твердые горошинки



Остановить жидкий стул тяжелее, чем твердый стул

Полностью пустой

Приседания



Ректоцелевое шинирование для предотвращения стула



Расслабьте анус и деликатно очистите



То, как мы опорожняемся и вытираемся, может помочь нам легче удалять все

Снижение желаний

Менталитет, что ВЫ МОЖЕТЕ удержать это



Давление на перинеум



Диафрагмальное дыхание



Наша парасимпатическая нервная система помогает нам контролировать стул

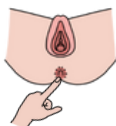
Садитесь на теннисный мяч

Физические упражнения

Укрепляйте тонус мышц тазового дна



Тренируйтесь открывать и закрывать анус



Нейромышечная электростимуляция



Мышцы тазового дна контролируют когда и где получается стул

Бесплатные буклеты и видео



Больше информации о здоровье МТД

my PFM®