

मल ~ गॅस गळती

निरोगी श्रोणि मजल्यावरील स्नायू तुम्हाला वेदना, गळती किंवा दबावाशिवाय निवडताना, तुम्ही निवडलेल्या ठिकाणी मल पास करण्यास मदत करतात!

पेल्विक फ्लोर फिजिकल थेरपी टिप्स

पेल्विक फ्लोर PT तुम्हाला वेदनादायक फुगणे, गळती आणि लाजिरवाणेपणा न करता तुमचे सर्वोत्तम जीवन जगण्यास मदत करते!

ध्येय

3x/दिवस



3x/आठवडा



विद्रव्य +
अधुलनशील फायबर



20-30 मिनिटे
धरण्यास सक्षम



जे आत जाते ते पुपचा प्रकार ठरवते

मलमूत्राचा प्रकार

सूपी पूष मजबूत मल पेशा नियंत्रित
करणे कठीण आहे

सूपी आणि
रनी



मऊ आणि
स्विचशी



कडक
गोळ्या



पूर्णपणे रिकामे

आपण कसे पोप करतो आणि स्वच्छ
करतो हे आपल्याला सर्व काही सुलभ
करण्यात मदत करू शकते

स्वॅट



रेक्टोसेल स्प्लिंटिंग पूष
पॉकेट्स टाळण्यासाठी



गुद्द्वार आराम करा
आणि हळूवारपणे
स्वच्छ करा



तीव्र इच्छा शांत करणे

आपली पॅरासिम्पेथेटिक मज्जासंस्था
आपल्याला मलनिस्सारण नियंत्रित
करण्यास मदत करते

आपण ती धरू शकता
अशी मानसिकता



पेरिनल प्रेशर



डायफ्रामॅटिक श्वास



टेनिस बॉलवर बसा

व्यायाम

पेल्विक फ्लोर स्नायू केव्हा आणि कोठे
बाहेर पडतात हे नियंत्रित करतात

पेल्विक फ्लोर स्नायू
टोन तयार करा



गुदद्वार उघडण्याचा
आणि बंद करण्याचा
सराव करा



न्यूरोमस्क्युलर
इलेक्ट्रिकल
स्टिम्युलेशन



मोफत
हँडआउट्स
आणि व्हिडिओ



पेल्विक पीटी
बुक करा



my PFM®