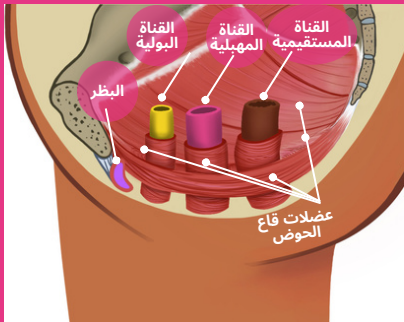


الفحص الذاتي لعضلات قاع الحوض



علامات تستدعي الحصول على
مساعدة من أخصائي علاج طبيعي
مختص بتأهيل قاع الحوض (PT)

تسرب البول أو البراز أو الغاز. ألم
مع أو بدون إدخال. ضغط أو بروز
في الجهة الداخلية للمهبل.

١ مرآة أو إصبع نظيف

٢ اجلس في وضع مريح

٣ اشعر وانظر بين ساقيك

٤ عضلات قاع الحوض السطحية: المس برفق الأشفار الكبيرتين

والصغيرتين وحول البظر. ابحث عن الألم والتوتر.

٥ العجان : المس برفق المنطقة المركزية والجوانب. هل يمكنك الضغط
والرفع؟ ماذا عن الاسترخاء والخفض؟

٦ عضلات قاع الحوض العميقة في المهبل: ضع إصبعًا نظيفًا داخل المهبل.

اضغط حول الجدران. هل يؤلم أو تشعر بأن العضلات متشنجة؟ هل

يمكنك الضغط على إصبعك وسحبه لأعلى؟ هل يمكنك الاسترخاء

والخفض؟

٧ العضلة الشرجية الخارجية: هل يمكنك الضغط والاسترخاء في الشرج؟

٨ عضلات قاع الحوض العميقة في المستقيم: ضع إصبعًا نظيفًا داخل

القولون. هل يمكنك الضغط على إصبعك وسحبه لأعلى؟ هل يمكنك

الاسترخاء والخفض؟