



KONTROLA MOČI

× 6 faktorů úniku

Močový měchýř

Namáhavé, silné močení, běhání na záchod, dlouhé zdržování, časté běhání na záchod

Střeva

zácpa je hlavní příčinou nočního pomočování a přispívá také k úniku moči

Rizikové faktory

Kouření, nezdravá váha, diabetes, menopauza, chirurgické zákroky

Pánevní dno

Nedostatečná síla svalů, koordinace, pružnost a/nebo podpora

Podpora

Svaly pánevního dna bez dostatečné podpory nemusí správně fungovat

Kyčle

Kyčle bez dostatečné síly a/nebo pohyblivosti mohou ovlivnit únik moči



6 Tipů k zastavení úniků



Tip #1

Zdravé návyky pomáhají snižovat únik moči

Tip #2

Stolice bez námahy, bez bolesti, měkká jako zralý banán

Tip #3

Snížení nebo eliminace modifikovatelných rizikových faktorů

Tip #4

Zdravé svaly pánevního dna mají sílu, koordinaci a podporu k ovládnání moči

Tip #5

Používání intra-vaginální podpory nebo vnější perineální komprese podporuje svaly pánevního dna a fascii

Tip #6

Také zdravé, silné, flexibilní kyčle mohou pomoci snížit úniky

