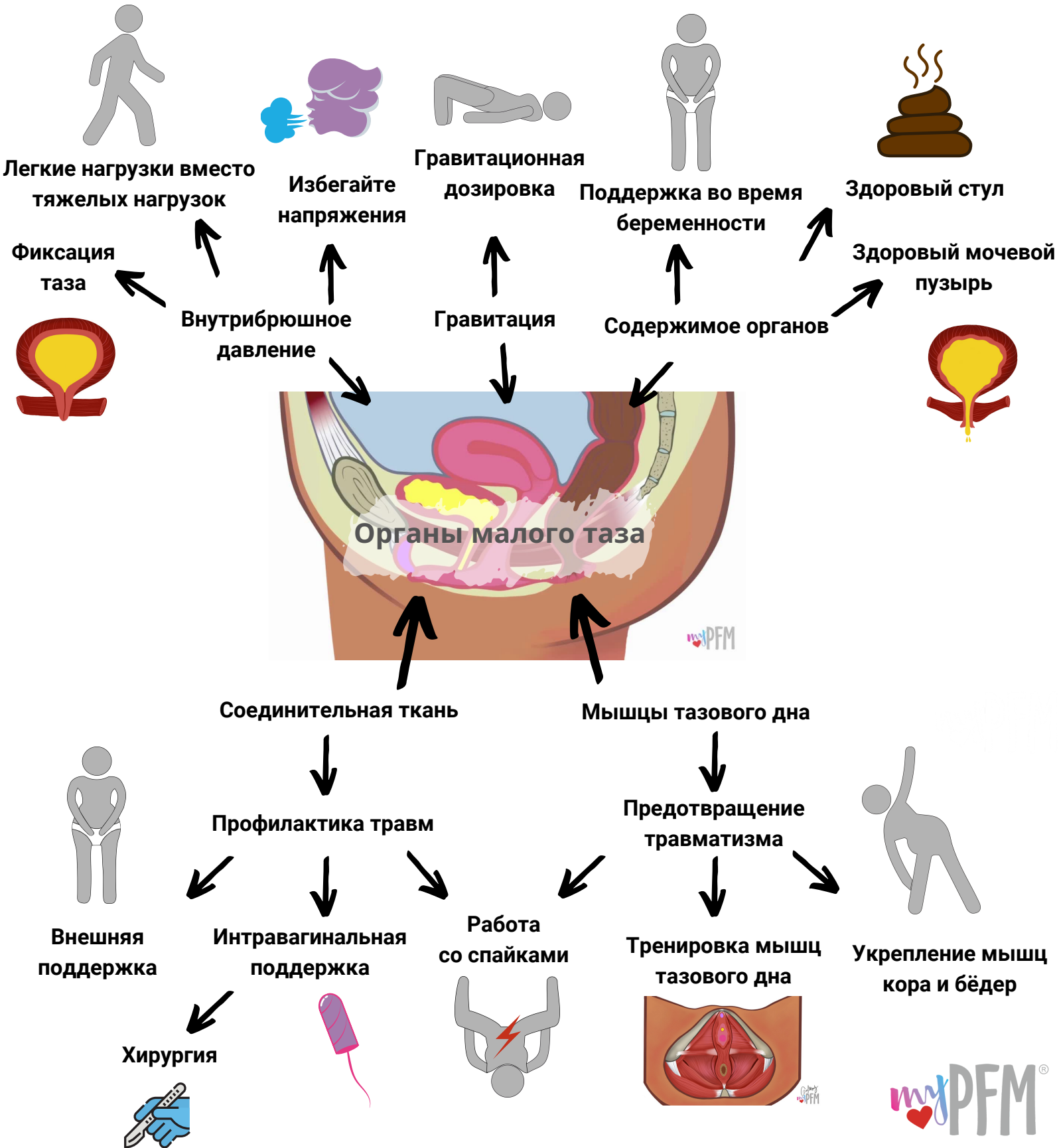


Опущение органов малого таза

Улучшение поддержки и регулировка давления помогло многим людям добиться успехов при опущении органов малого таза!



myPFM

myPFM®

Координация давления сверху

- **Давление в брюшной полости**
 - **Фиксация таза:** изучение того, как активировать и координировать МТД и мышцы туловища до и во время повышения давления, помогает противодействовать давлению со стороны брюшной полости.
 - **Легкие нагрузки вместо тяжелых нагрузок:** занятия с низкой интенсивностью и действия, которые предлагают поддержку снизу (езда на велосипеде), создают меньшее давление, чем сверху. Постепенно прогрессируйте по мере переносимости.
 - **Избегайте напряжения:** напряжение без соответствующего сокращения внизу создает значительную нагрузку на тазовое дно и МТД. Научитесь выдыхать и активировать туловище во время активности. Устранение запоров и вздутие живота для опорожнения мочевого пузыря.
- **Гравитационная дозировка:** упражнения, в которых используется гравитация, когда таз расположен выше сердца, выполнять легче. Продвигайтесь от невесомости, вопреки гравитации, а затем вопреки сопротивлению, к порогу терпимости.
- **Органы малого таза**
 - **Поддержка во время беременности.** Беременность создает значительную нагрузку на мышцы тазового дна и окружающие структуры. Поддержите их снизу, используя, скажем, полосы V2.
 - **Здоровый кишечник:** цель состоит в том, чтобы ежедневно полностью испражняться. Идеальный стул должен быть похож на спелый банан.
 - **Здоровый мочевой пузырь:** цель состоит в том, чтобы поддерживать сильную и равномерную струю мочи и пассивно опорожнять мочевой пузырь. Идеальная моча должна быть прозрачной или иметь цвет светлого лимонада.

Улучшение поддержки снизу вверх

- **Соединительная ткань**
 - **Предотвращение травм:** цель состоит в том, чтобы избежать травм 3 или 4 степени и отрывов мышц тазового дна, понимая, как они возникают, и уменьшая факторы, на которые мы можем повлиять.
 - **Внешняя поддержка:** аксессуары и ортезы, такие как Femme Jock и V2. Шорты EVB и леггинсы SRC с пришитыми опорными зонами позволяют поддерживать и «поднимать» область промежности/МТД снизу.
 - **Вагинальная поддержка:** пессарии и аналогичные приспособления обеспечивают внутреннюю поддержку влагалища и органов тазового дна.
 - **Хирургическое вмешательство:** если не менее полугода последовательного и интенсивного физиотерапевтического лечения не приводит к желаемым результатам, вариантом лечения может быть хирургическое лечение.
 - **Лечение рубцов:** Ручное лечение рубцов и других диспропорций помогает улучшить подвижность и помогает тканям поглощать и выдерживать большие нагрузки.
- **Мышцы тазового дна**
 - **Предотвращение травм:** цель состоит в том, чтобы избежать травм 3 или 4 степени и отрывов мышц тазового дна, понимая, как они возникают, и уменьшая факторы, на которые мы можем повлиять.
 - **Лечение структур мягких тканей:** ручное лечение рубцов и других диспропорций помогает улучшить подвижность и помогает тканям поглощать и выдерживать большие нагрузки.
 - **Тренировка мышц тазового дна:** готовность мышц тазового дна к правильному движению в нужное время имеет решающее значение. Упражнения для мышц тазового дна помогают уменьшить симптомы скольжения и подтягивают мышцы тазового дна.
 - **Упражнения для силы и выносливости мышц туловища и бедер:** улучшение силы и подвижности структур, связанных с тазом, помогает контролировать, перемещать, удерживать и распределять нагрузки.