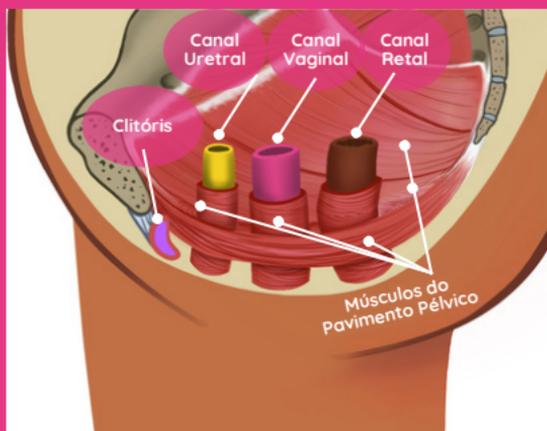


Autoavaliação dos músculos do assoalho pélvico



Sinais para procurar ajuda de um Fisioterapeuta Pélvico

- 1 Espelho ou dedo limpo.
- 2 Adote uma posição confortável.
- 3 Sinta e olhe entre as pernas.
- 4 Músculos superficiais do assoalho pélvico: toque suavemente os grandes lábios, pequenos lábios e ao redor do clitóris. Sinta a dor e tensão.
- 5 Períneo: toque suavemente no centro e nos lados do períneo. Você consegue apertar e levantar? E relaxar e abaixar?
- 6 Músculos vaginais profundos do assoalho pélvico: coloque um dedo limpo dentro da vagina. Pressione nas paredes. Dói ou parece apertado? Você pode apertar o dedo e puxá-lo para cima? Você pode relaxar e abaixar?
- 7 Esfíncter anal externo: consegue apertar e relaxar o ânus?
- 8 Músculos do assoalho pélvico profundos do reto: coloque um dedo limpo dentro do reto. Você pode apertar o dedo e puxá-lo para cima? Você pode relaxar e abaixá-lo?

Vazamento de xixi, cocô ou gás.

Dor com ou sem penetração .

Pressão ou protuberância vaginal