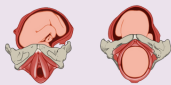


Vadba mišic medeničnega dna po porodu

"Vaginalni porod lahko primerjamo z večjo športno poškodbo. Medenično dno potrebuje čas in pozornost, da popolnoma okreva." Najpogosteje se okrevanje zgodi v prvih 6 mesecih po porodu.



Kdaj je varno, da začnem telovaditi?

Pridobi pomoč pri vsem naštetem in več. Fizioterapevtka medeničnega dna ti lahko pomaga, da odpraviš uhajanje, bolečino in pritisk navzdol.

Prvih nekaj tednov: RICE



Počasnejša in nežna hoja

Počitek



Počitek pomaga celjenju

Led



Led zmanjša oteklino

Stisk in podpora (kompresija)



Kompresija pomaga fasciji medeničnega dna pri reorganizaciji

Dvig



Dvig nog zmanjša pritisk v predelu mišic medeničnega dna

Nadaljnjih nekaj tednov: povezava z mišicami medeničnega dna



Nizka intenziteta in krepitev

Izdih pri dvigovanju



Zmanjša pritisk in pomaga telesnemu središču

The knack



"Stisni mišice medeničnega dna preden kihneš", da preprečiš uhajanje

Najdi svoje mišice medeničnega dna



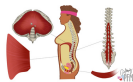
Vadi stisk anusa, nožnice in ščegetavčka

Naslednjih nekaj tednov: napredovanje mišic medeničnega dna



Nizka intenziteta in moč

Medenični stisk pri povečanju pritiska v trebušni votlini



Dobra koordinacija telesnega središča pomaga nadzirati pritisk

Spust medeničnega dna



Vadi sprostitvev anusa, nožnice in ščegetavčka

Krepitev mišic medeničnega dna



Sproščene mišice in izvodila

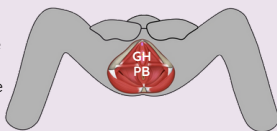
12 tednov: (pred visoko intenziteto vadbe) test fascije medeničnega dna



Povečaj intenziteto ko napreduješ

Genitalni hiatus (GH)

Od sečnice do posteriorne forchette



Testiraj fascijo medeničnega dna z zunanjim testom GH+PB da izmeriš, kako dobro podpira tvoja tkiva

Presredek (PB)

Posteriorna forchette do sredine anusa

12 tednov: (pred tekom) funkcionalno testiranje mišic medeničnega dna



Program Couch to 5k po funkcionalnem testiranju

Testiranje mišic medeničnega dna



Vaginalni testiranje in SEMG testiranje

Testiranje mišične moči



Testiraj tudi telesno središče in spodnje ude

POP-Q test



Vaginalno testiranje podpore in prolapsa

Nadzor obremenitve in intenzitete



Funkcionalno gibanje

Brezplačni izročki in videi



Rezerviraj svoj posvet zdaj

my PFM®