

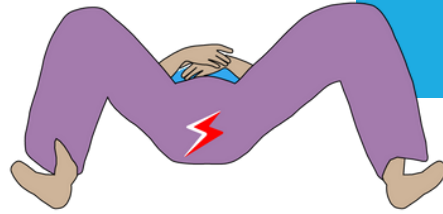
Varúðarráðstafanir



- 1 Vertu viss um að vefurinn sé gróinn
- 2 Bíddu með kynlíf í gegnum leggöng þar til þú hefur fengið grænt ljós frá þínum lækni/ljósmóður (oft eftir 6 vikur)

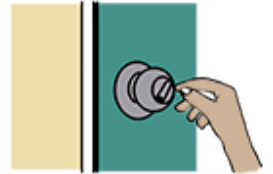
- 3 Notaðu spegil og skoðaðu hvort örið sé gróið

- 4 Forðastu nuddið ef þú ert með einhver útbrot eða bólgu á þessu svæði



Næði

- 1 Þetta er þinn tími til að sinna þÉR
- 2 Settu nuddið á dagskrá þegar það eru litlar líkur á truflun
- 3 Lokaðu og læstu að þér



Undirbúningur



- 1 Stuttar og velhirtar neglur
- 2 Slökunartónlist
- 3 Kertaljós

- 4 Uppahalds sleipiefnið þitt (kókosolía er til dæmis góð)

- 5 Settu talsvert magn af sleipiefninu á fingurnar



- 1 Slakaðu á grindarbotninum með því að sitja í hallandi stöðu
- 2 Slakaðu á mjaðmavöðvunum með því að hafa stuðning við fótlegg

- 3 Ég mæli með hallandi stöðu í heitu baði



Nuddið

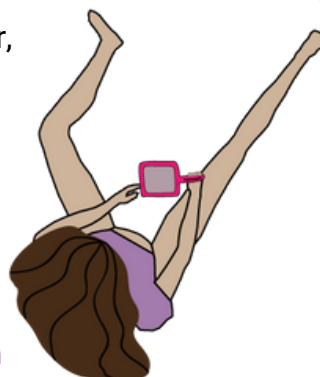
- 1 Skoðaðu sjálfa þig með spegli
- 2 Snertu örið með mjúkri snertingu. Ef þú finnur fyrir verkjum eða þú spennist upp, leggðu áherslu á djúpa öndun þar til verkurinn minnkar og þú nærð betri slökun



- 3 Færðu örið mjúklega til hliðar, upp og niður og í hringi



Stoppaðu ef þú finnur fyrir stöðugum verk eða blæðingu.



Nuddið

- 4 Taktu eftir hvort einhver hreyfing sé stífari eða óþægilegri en önnur
- 5 Hægt og rólega skaltu auka þrýstinginn á svæðinu eins og þú þolir án þess að það valdi óþægindum
- 6 Þú gætir þurft að halda teygju í 15-60 sekúndur áður en hún gefur eftir og slakar á
- 7 Þegar þú getur framkvæmt nuddið með djúpum þrýstingi í allar áttir, prófaðu að setja fingurinn inn í leggöngin

Endurtaktu skref 1-5.