

# Фекалії ~ Витік газів

Здорові м'язи тазового дна допомагають вам випорожнюватися там, де ви обираєте, коли вам зручно, без болю, витоків або тиску!

## Поради з фізичної терапії тазового дна

Терапія тазового дна допомагає вам жити повноцінним життям без болючого здуття живота, витоків та сорому!

### Цілі

3 рази на день  
↓  
3 рази на тиждень



Розчинна +  
нерозчинна  
клітковина



Здатність  
утримувати  
20-30 хвилин



Те, що ви їсте, визначає тип випорожнень

### Тип випорожнень

Рідкі та  
текучі



М'які та  
тискучі



Тверді  
горошинки



Зупинити рідкі випорожнення важче, ніж тверді випорожнення

### Повністю порожній

Присідання



Ректоцелеве  
шинування для  
запобігання  
випорожненню



Розслабте анус  
і делікатно  
очистіть



Те, як ми випорожнюємось і витираємось, може допомогти нам легше видаляти все

### Зниження бажання

Менталітет, що  
ВИ МОЖЕТЕ  
утримати це



Тиск на перінеум



Сідайте на  
тенісний м'яч

Діафрагмальне  
дихання



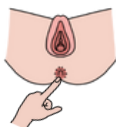
Наш парасимпатична нервова система допомагає нам контролювати випорожнення

### Фізичні вправи

Зміцнюйте  
тонус м'язів  
тазового дна



Тренуйтеся  
відкривати та  
закривати анус



Нейром'язова  
електростимуляція



М'язи тазового дна контролюють коли і де виходить випорожнення

Безкоштовні  
буклети та  
відео



Більше  
інформації про  
здоров'я МТД



my PFM®