

Masz tę kartkę?

Lekarz rozpoznał u Ciebie CPPS

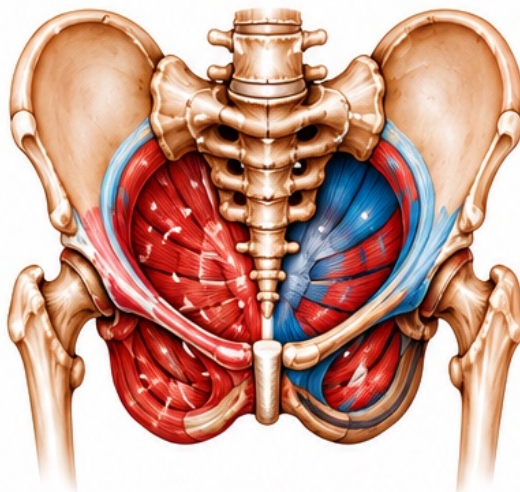
(przewlekły ból miednicy)

CHRONIC PELVIC PAIN SYNDROME



OBJAWY U KOBIET

- ucucie ciężkości w pochwie (wrażenie „wypadania” pochwy)
- zaburzenia czucia przy wejściu do pochwy lub przeczulica
- ból „pseudo jajnikowe”
- wulwodynia (ból i pieczenie warg sromowych)
- ból przy stosunku
- bóle podbrzusza
- pseudo zapalenie wejścia do pochwy

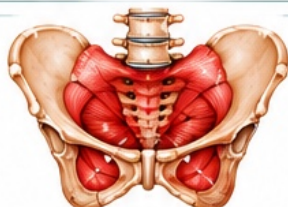


OBJAWY U MĘŻCZYZN

- kropelkowanie po oddaniu moczu
- bóle jąder i pachwin
- bóle czołka
- zaburzenia wzwodu i wytrysku
- ból przy wytrysku i po wytrysku
- dyskomfort między jądrami a odbytem

OBJAWY WSPÓLNE DLA KOBIET I MĘŻCZYZN

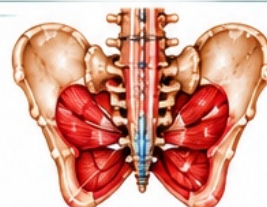
- ból w głębi miednicy oraz ból pleców nisko
- „ból pęcherza” (ból rzutowany, nie infekcja)
- pieczenie cewki moczowej
- falszywe parcie na mocz i stolec
- ból odbytu
- ucucie swędzenia, pieczenia lub „ciała obcego” w odbycie
- ból i dyskomfort po stosunku
- ból kości ogonowej
- trudność z oddaniem stolca
- zużywanie dużej ilości papieru do podcierania



Miednica z przodu

SKĄD SIĘ TO BIERZE?

Napięcia mięśni i więzadeł miednicy powodują te objawy – u kobiet i mężczyzn.



Miednica z tyłu

CO NASILA A CO ŁAGODZI DOLEGLIWOŚCI ZWIĄZANE Z CPPS?

CO NASILA DOLEGLIWOŚCI

- stres, napięcie, brak odpoczynku
- długie siedzenie
- zimno – wychłodzenie miednicy, stóp, dłoni, głowy
- intensywny wysiłek fizyczny bez przygotowania
- zbyt krótki sen
- kawa, alkohol, energetyki
- ostre, przetworzone jedzenie
- odwodnienie organizmu
- niska aktywność fizyczna
- niewłaściwe nawyki oddawania moczu lub stolca (parcie, zbyt częste chodzenie „na zapas”)

CO ŁAGODZI DOLEGLIWOŚCI

- regularny relaks i redukcja stresu
- spacer 60 min dziennie
- ciepło – ogrzewanie miednicy, ciepłe posiłki, sauna
- odpowiednie nawodnienie
- prawidłowe nawyki oddawania moczu i stolca
- dobra jakość snu
- dieta lekko strawna bogata w błonnik – unikaj wzdęć
- ćwiczenia rozluźniające dno miednicy
- fizjoterapia uroginologiczna, terapia manualna, oddechowa
- świadomość ciała i techniki relaksacyjne



CPPS nie jest chorobą zagrażającą życiu, ani nowotworem. To zaburzenie funkcjonalne, które w 80% przypadków **DOBRE REAGUJE NA FIZJOTERAPIĘ UROGINEKOLOGICZNĄ.**



KLINIKA HB
SPECJALIŚCI OD ZDROWEJ MIEDNICY



WIEDZA · DIAGNOZA · FIZJOTERAPIA · ZDROWA MIEDNICA



KLINIKA HB



MYŚLISZ O FIZJOTERAPII Z POWODU CPPS LUB WZMOŻONEGO NAPIĘCIA MIĘŚNIOWEGO MIEDNICY?



POTRZEBUJESZ PORADY PRZED ROZPOCZĘCIEM TERAPII?
NAPISZ DO NAS NA WHATSAPP

+48 511 028 144

— POROZMAWIAJ Z MENTOREM —



MASZ PYTANIA?

- ✓ Chcesz lepiej zrozumieć swoje dolegliwości?
- ✓ Potrzebujesz wskazówek dotyczących terapii?
- ✓ Chcesz dowiedzieć się, jak możemy Ci pomóc?

Nasz mentor odpowie na Twoje pytania
i pomoże Ci podjąć najlepszą decyzję.



Jesteśmy tu, aby Cię wesprzeć.



ROZPOCZNIJ SAMODZIELNE ĆWICZENIA

Zeskanuj kod QR i skorzystaj z darmowych
ćwiczeń przygotowanych przez naszego
mentora.



STOSUJ SIĘ DO ZALECEŃ

Dowiedz się, co możesz zrobić już teraz,
aby zmniejszyć napięcie i poprawić
swoje samopoczucie.



GOTOWY NA KOLEJNY KROK?

Gdy będziesz gotowy, zapisz się na wizytę startową,
która rozpocznie Twój indywidualny proces terapii.



SKONTAKTUJ SIĘ
Z NAMI NA WHATSAPP



TWOIM MENTOREM JEST

magister fizjoterapii Piotr Basista



Dyrektor medyczny placówki Klinika HB



Wieloletni praktyk w obszarze terapii mięśni dna miednicy