

Masz tę kartkę?

Lekarz rozpoznał u Ciebie wzmózione napięcie mięśni dna miednicy.

Może to powodować różne objawy.
Możesz mieć jeden lub kilka z nich.



Objawy te mogą występować zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn.



OBJAWY CZYNNOŚCIOWE



krapelkowanie po oddaniu moczu



zmienny strumień moczu



trudności z rozpoczęciem oddawania moczu w miejscach publicznych



uczucie nieopóźnienia pęcherza do końca

czynnościowa przeszkoda podpęcherzowa



nagłe i fałszywe parcie na mocz i stolec



zaburzenia wzwodu (silne napięcie i dysfunkcja mięśnia kulzowo-jamistego i opuszkowo-gąbczastego)



przedwczesny wytrysk



trudności z rozpoczęciem oddawania stolca oraz niepełne wypróżnianie się (zużywanie dużych ilości papieru toaletowego)



OBJAWY BÓLOWE



bóle okolicy jajników / pęcherza



ból i pieczenie członka, łechtaczki lub warg sromowych



ból w trakcie i po stosunku / wytrysku



bóle jąder i pachwin



ból w głębi miednicy i ból pleców nisko



pieczenie cewki moczowej



bóle kości ogonowej i odbytu



OBJAWY CZUCIOWE



uczucie ciężenia, wypadania, ciała obcego lub dyskomfortu w pochwie lub odbycie



zaburzone odczuwanie w okolicy członka lub wejścia do pochwy albo nadmierna wrażliwość na dotyk



uczucie swędzenia w okolicy krocza, pochwy i odbytu



wzmózione napięcie mięśni dna miednicy

CO NASILA, A CO ŁAGODZI DOLEGLIWOŚCI

związane ze wzmózonym napięciem mięśni dna miednicy?



NASILA



stres, napięcie, brak odpoczynku



długie siedzenie i niska aktywność fizyczna



zimno – wychłodzenie miednicy, stóp, dłoni, głowy



intensywny wysiłek fizyczny i dźwiganie



zbyt krótki sen



kawa, alkohol, energetyki



ostre, przetworzone jedzenie



odwodnienie organizmu



parcie brzuchem przy oddawaniu moczu lub stolca



ŁAGODZI



regularny relaks i redukcja stresu



spacer 60 minut dziennie



ciepło – ogrzewanie miednicy, ciepłe posiłki, sauna



odpowiednie nawadnianie – pij 200 ml wody co godzinę



sen 7–8 godzin



dieta lekkostrawna, bogata w błonnik



ćwiczenia rozluźniające mięśnie dna miednicy



Wzmózione napięcie mięśni dna miednicy i związane z nim objawy to **zaburzenie funkcjonalne**, które w większości przypadków dobrze reaguje na **kompleksową terapię**, w tym na fizjoterapię dna miednicy.

ok.
80%
poprawy

MYŚLISZ O FIZJOTERAPII Z POWODU WZMOŻONEGO NAPIĘCIA MIĘŚNI DNA 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