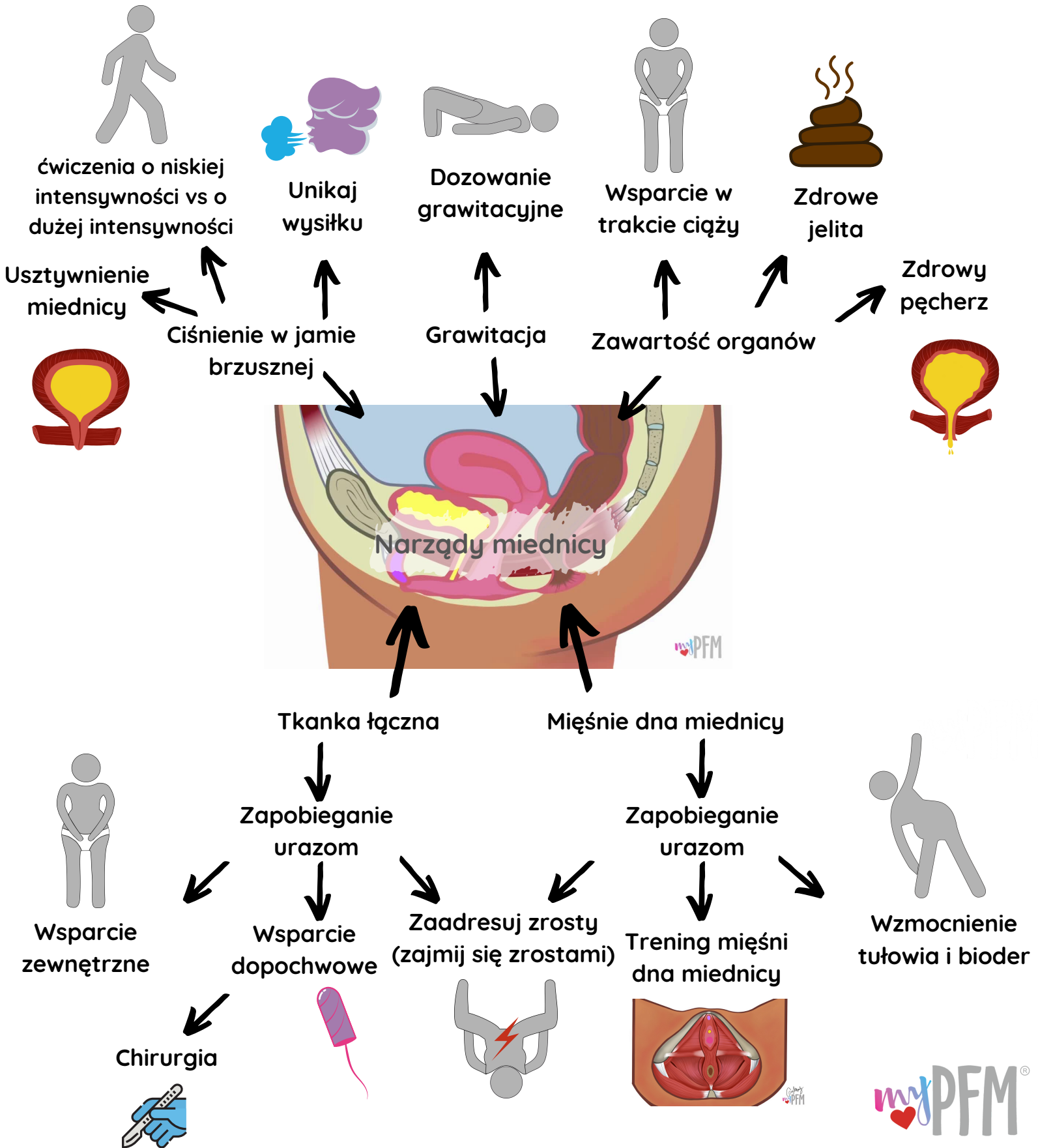


# Wypadanie narządów miednicy

Większe wsparcie oraz radzenie sobie z uczuciem presji pomogły wielu ludziom osiągnąć kontrolę nad wypadaniem!



# Jak radzić sobie presją z góry

- **Ciśnienie w jamie brzusznej**
  - **Usztywnienie miednicy:** nauka aktywacji oraz zaangażowania mięśni dna miednicy i rdzenia przed i podczas wzrostu ciśnienia pomaga przeciwdziałać powstawaniu wysokiego ciśnienia w jamie brzusznej.
  - **Niska intensywność kontra wysoka intensywność:** ćwiczenia o niewielkiej intensywności, które dają wsparcie od dołu (takie jak rower lub nu-step) powodują mniejszy nacisk od góry. Stopniowy postęp dozwolony z tolerancją.
  - **Unikaj naprężeń:** naprężenie bez odpowiedniego skurczu od dołu powoduje duże obciążenie Dna Miednicy oraz otaczających ich struktur. Naucz się oddychać i aktywuj swój rdzeń poprzez aktywność. Wyeliminuj zaparcia lub wysięk, aby opróżnić pęcherz.
- **Dozowanie grawitacji:** czynności wspomagane grawitacją z miednicą powyżej serca są łatwiejsze do wykonania. Postęp do neutralności grawitacyjnej, antygravitacji i antygravitacji z ruchem zgodnie z tolerancją.
- **Zawartość narządów miednicy**
  - **Wsparcie podczas ciąży:** ciąża powoduje ogromne obciążenie mięśni dna miednicy i otaczających ją struktur. Wsparcie od dołu, takie jak wsparcie położnicze V2, może poprawić presję.
  - **Zdrowe jelita:** staraj się wypróżniać każdego dnia. W idealnym przypadku stolec powinna być jak dojrzały, gąbczasty banan.
  - **Zdrowy pęcherz:** dąż do silnego, stałego strumienia moczu, który pasywnie opróżnia się całkowicie. Idealnie, siusiu powinno być jasne lub jak lekka lemoniada.

## Poprawa wsparcia od dołu

- **Tkanka łączna**
  - **Zapobieganie urazom:** unikaj pęknięcia trzeciego i czwartego stopnia oraz oderwania mięśnia dźwigacza odbytu dzięki zrozumieniu ich przyczyn i ograniczeniu modyfikowalnych czynników ryzyka.
  - **Wsparcie zewnętrzne:** urządzenia typu ortotycznego, takie jak Femme Jock i V2 Supporter, które są autonomiczne lub odzież, takie jak spodenki EVB i legginsy SRC, które mają wbudowane wzmocnienie krocza, pomagają zapewnić wsparcie i „podniesienie” krocza i dna miednicy i mięśnie od dołu.
  - **Wsparcie dopochwowe:** pessary lub urządzenia typu pessary, takie jak poise impresa, contiform, gąbki, tampony i krótkotrwałe pessary, zapewniają wewnętrzne wsparcie kanału pochwy,
    - **Chirurgia:** Jeśli 6 miesięcy konsekwentnej interwencji Fizjoterapeuty miednicy nie przyniesie pożądanych rezultatów, operacja może być odpowiednia dla niektórych osób.
  - **Ograniczenia dotyczące tkanek miękkich:** praktyczne usuwanie blizn i innych ograniczeń pomaga poprawić mobilność i poprawić zdolność tkanki do radzenia sobie z wymaganym obciążeniem.
- **Mięśnie dna miednicy**
  - **Zapobieganie urazom:** unikaj pęknięć trzeciego i czwartego stopnia oraz oderwania mięśnia dźwigacza odbytu dzięki zrozumieniu ich przyczyn i ograniczeniu modyfikowalnych czynników ryzyka.
  - **Ograniczenia dotyczące tkanek miękkich:** praktyczne uwolnienie nadaktywnych mięśni i innych ograniczeń pomaga poprawić mobilność i poprawić zdolność tkanek do radzenia sobie z wymaganym obciążeniem.
  - **Trening mięśni dna miednicy:** kluczowe znaczenie ma trening mięśni dna miednicy, aby wykonywały właściwe czynności we właściwym czasie. Trening Mięśni Dna Miednicy może również pomóc w zmniejszeniu objawów i podniesieniu Mięśni Dna Miednicy.
  - **Ćwiczenia wzmacniające mięśnie tułowia/bioder oraz ruchowe:** poprawią siłę oraz mobilność w strukturach połączonych z miednicą pomagają również w kontroli, ruchu, postawie i pomagają rozłożyć równomiernie obciążenie.