

Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico: Identifique

7 maneiras de ENCONTRAR os músculos do assoalho pélvico!

Faça você mesmo a autoverificação do assoalho pélvico

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
|  | Dedo no ânus ou dentro dele | Contraír: o ânus aperta, fecha e levanta | Soltar: o ânus abre, relaxa e abaixa | Os MAP controlam o ânus e QUANDO fezes/flatos saem |
|  | Use um espelho para olhar | Contraír: os orifícios fecham e levantam | Soltar: os orifícios relaxam e abaixam | Observe os orifícios sem roupas |
|  | Dedos em "C" pressionando para cima | Contraír: sinta os músculos levantando e entrando | Soltar: sinta os músculos abaixarem nas pontas dos dedos | Sinta os MAP por dentro das tuberosidades isquiáticas |
|  | Dedo no cóccix | Contraír: o cóccix flexiona para frente | Soltar: o cóccix retorna ao neutro | Os MAP se fixam ao cóccix e o move |
|  | Teste de segurar a urina | Contraír: o fluxo de urina para | Soltar: o fluxo de urina começa e continua | Os MAP controlam a uretra QUANDO a urina sai. Isso é somente um teste |
|  | Dedo na vagina ou dentro dela | Contraír: a vagina fecha e levanta | Soltar: a vagina abre e relaxa | Os MAP envolvem a vagina e ajudam no tônus |
|  | Cantar | Contraír: cantar "EEEEK" (elevação dos MAP) | Soltar: cantar "GRRR" (descida dos MAP) | Os MAP fazem parte do seu core. Eles trabalham com seu diafragma |

Precisa de ajuda? Consulte um fisioterapeuta pélvico!