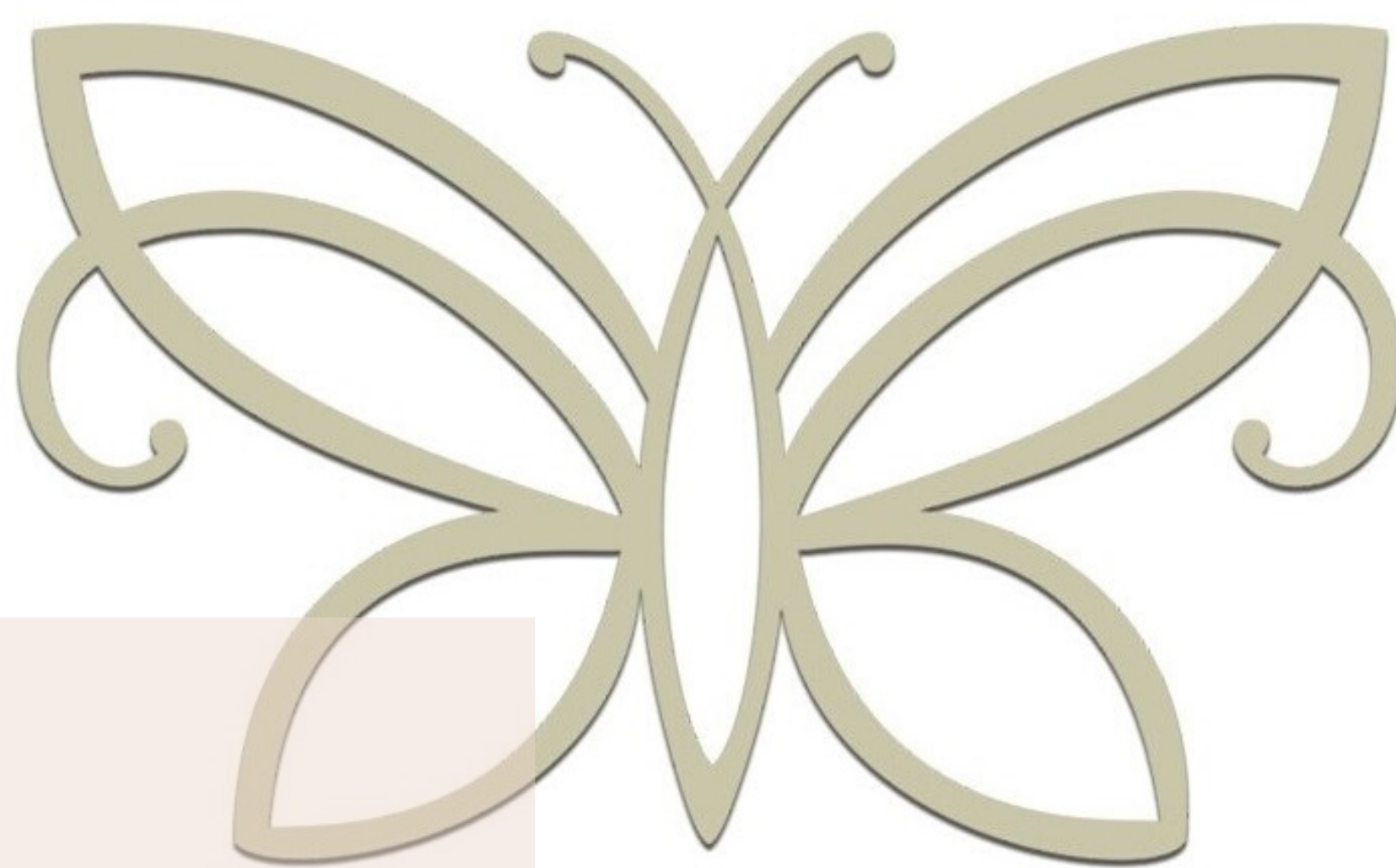


PODSTAWOWE INFORMACJE



*MIĘŚNIE DŃA
MIEDNICY*

BY KOBIECA FIZJOTERAPIA
MGR JOANNA PIÓREK-WOJCIECHOWSKA

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY - MAŁE MIĘŚNIE O DUŻYM ZNACZENIU

TEMAT MIĘŚNI DNA MIEDNICY STAJE SIĘ
OSTATNIO CORAZ BARDZIEJ POPULARNY.
POSTANOWIŁAM STWORZYĆ TEN KRÓTKI
PORADNIK, BY POMÓC WAM W
UPORZĄDKOWANIU WIEDZY NA TEN TEMAT.
MAM NADZIEJĘ, ŻE PRZYPADNIE WAM DO
GUSTU.



FUNKCJE MIĘŚNI DNO MIEDNICY



PRAWIDŁOWO FUNKCJONUJĄCE DNO MIEDNICY ZAPOBIEGA WYPŁYWOWI MOCZU KIEDY SOBIE TEGO NIE ŻYCZYMY - NA PRZYKŁAD PODCZAS SPACERU, KASZLU, KICHANIA, PODSKOKÓW, BIEGU.

ODPOWIADA RÓWNIEŻ ZA 'TRZYMANIE' STOLCA I GAZÓW.



ROZLUŻNIA SIĘ KIEDY TEGO POTRZEBUJEMY- ODDAWANIE MOCZU, STOLCA, ALE TAKZE PODCZAS STOSUNKU I EKSTREMALNIE - PODCZAS PORODU.

FUNKCJE MIĘŚNI DNA MIEDNICY

- ♡ DAJĄ PODPARCIE DLA NARZĄDÓW MIEDNICY MNIEJSZEJ.
- ♡ WRAZ Z POZOSTAŁYMI MIĘŚNIAMI TZW. GŁĘBOKIMI, PEŁNIĄ FUNKCJĘ STABILIZACYJNĄ DLA CAŁEGO TUŁOWIA.
- ♡ ODPOWIADAJĄ (MIĘDZY INNYMI) ZA ZDOLNOŚĆ DO REAKCJI SEKSUALNYCH.

GDZIE JEST MOJE DNO MIEDNICY?

♡ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY ZAMYKAJĄ OD DOŁU TWOJĄ MIEDNICĘ I SĄ (MNIJ WIĘCEJ) WIELKOŚCI OBU ZŁĄCZONYCH DŁONI.

♡ OTACZAJĄ OTWORY CIAŁA: ODBYT, POCHWĘ ORAZ CEWKĘ MOCZOWĄ.

♡ 'ZAHACZAJĄ SIĘ' NA ORIENTACYJNYCH PUNKTACH KOSTNYCH, KTÓRE ŁATWO WYCZUĆ: GUZY KULSZOWE, SPOJENIE ŁONOWE, KOŚĆ OGONOWA.



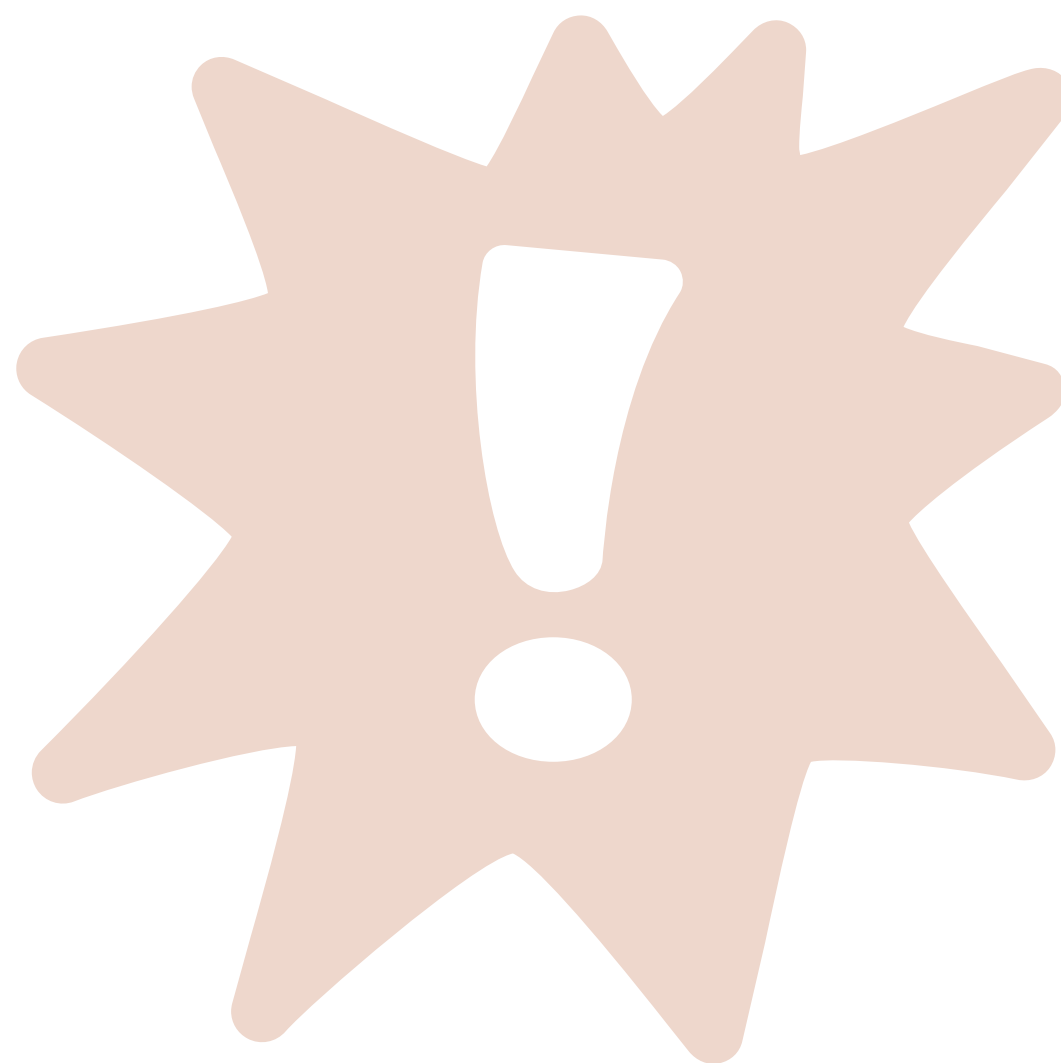


CZĘSTO MÓWI SIĘ, ŻE MIĘŚNIE DNA
MIEDNICY SĄ OSŁABIONE I DLATEGO
WYSTĘPUJE NIETRZYMANIE MOCZU.
CZY WIESZ, ŻE ICH NADMIERNE NAPIĘCIE
RÓWNIEŻ MOŻE DAWAĆ TAKIE OBJAWY?

ZARÓWNO OSŁABIENIE MIĘŚNI, JAK ICH
NADMIERNE NAPIĘCIE NIE JEST DLA NAS
DOBRE. JAKIE SĄ PRZYCZYNY OBU SYTUACJI?
JAK MOŻESZ TO ODCZUWAĆ? SPRAWDŹ!

OSŁABIONE DNO MIEDNICY – PRZYCZYNY

- CIAŻA I PORÓD
- MENOPAUAZA (PRZEZ NIEDOBÓR ESTROGENÓW)
- PRZECIĄŻENIA W ŻYCIU CODZIENNYM:
NIEPRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA, PRACA SIEDZĄCA, DŹWIGANIE CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW, NIEPRAWIDŁOWY SPOSÓB ODDYCHANIA, PARCIE NA TOALECIE
- INTENSYWNE TRENINGI I ĆWICZENIA –
PRZED W SZYBKIEM PODNOSZENIE CIĘŻARÓW, BIEGI DŁUGODYSTANSOWE, TRENINGI SKOCZNOŚCIOWE
- NADWAGA



PAMIĘTAJ, ŻE PRZYCZYN OSŁABIENIA MIĘŚNI
DNA MIEDNICY MOŻE BYĆ ZNACZNIE WIĘCEJ.

TUTAJ PODAŁAM TE, KTÓRE WYSTĘPUJĄ
NAJCZĘŚCIEJ.

W CELU USTALENIA ŹRÓDŁA DOLEGLIWOŚCI
POWINNAŚ SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE
SPECJALISTĄ.

OBŻAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O OSŁABIONYM DNIE MIEDNICY

- GUBISZ MOCZ PODCZAS KASZLU, KICHANIA, SKOKÓW, ŚMIECHU.
- GUBISZ MOCZ PODCZAS PODNOSZENIA CIĘŻKICH PRZEDMIOTÓW, PODCZAS TAŃCA LUB INNYCH CZYNNOŚCI W CIĄGU DNIA.
- MASZ UCZUCIE CIĄGŁEGO PARCIA NA MOCZ,
- BARDZO CZĘSTO MUSISZ CHODZIĆ DO TOALETY. ŁAPIESZ SIĘ NA TYM, ŻE TRASĘ SPACERU UZALEŻNIASZ OD LOKALIZACJI TOALET.

OBŻAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O OSŁABIONYM DNIE MIEDNICY

- MASZ UCZUCIE CIĘŻKOŚCI W POCHWIE/
ZDIAGNOZOWANO U CIEBIE OBNIŻENIE
NARZĄDÓW MIEDNICY MNIEJSZEJ
- GUBISZ STOLEC LUB NIE POTRAFISZ
POWSTRZYMAĆ GAZÓW
- ODCZUWASZ BÓL W DOLNYM ODCINKU
KRĘGOSŁUPA



PAMIĘTAJ, ŻE OZNAK OSŁABIONYCH MIĘŚNI
DNA MIEDNICY JEST WIĘCEJ. TUTAJ PODAŁAM
TE, KTÓRE SPOTYKAM W GABINECIE
NAJCZĘŚCIEJ.

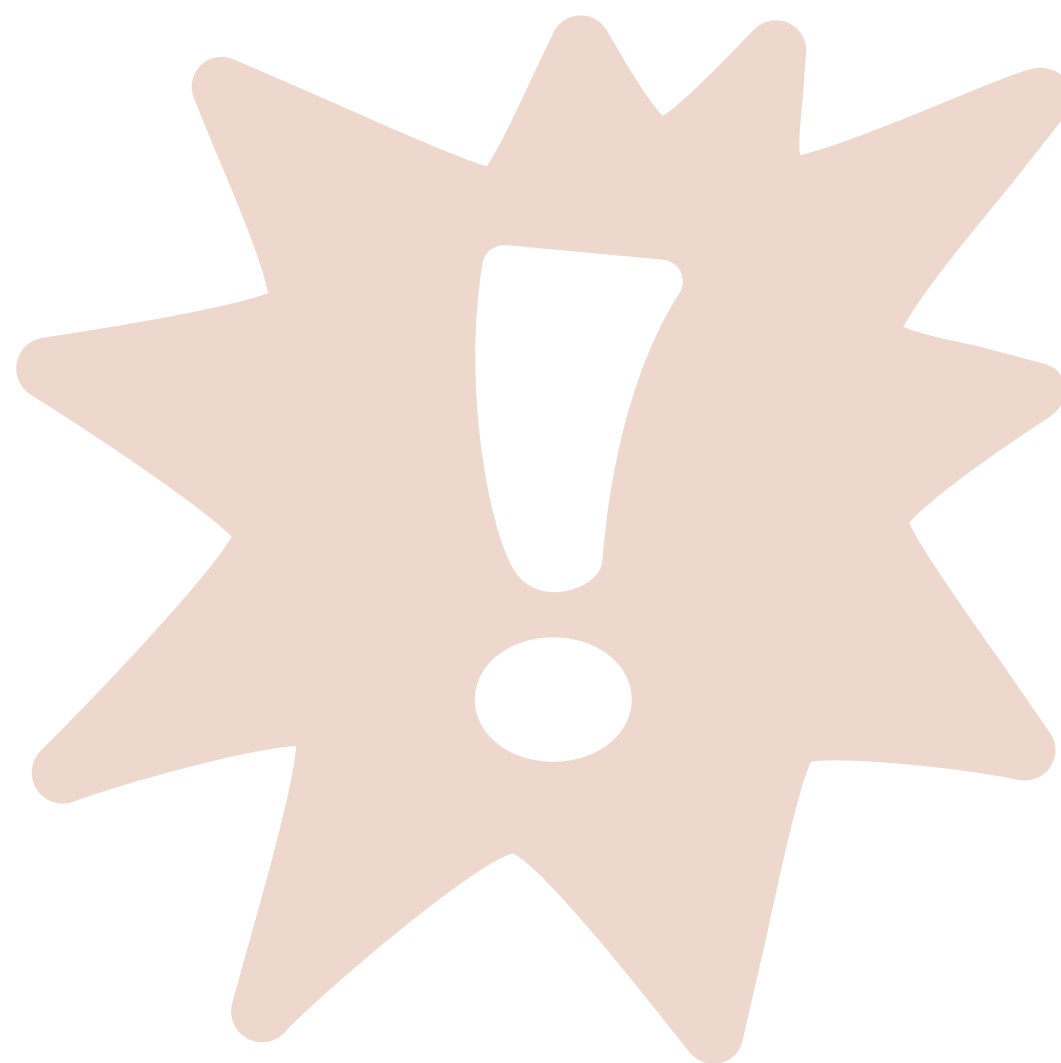
DLATEGO ZAWSZE KIEDY CZUJESZ, ŻE COŚ JEST
NIE TAK, JAKIEŚ OBJAWY WYDAJĄ CI SIĘ
NIEPOKOJĄCE - POWINNAŚ ZGŁOSIĆ SIĘ DO
SPECJALISTY.

NADMIERNIE NAPIĘTE DNO MIEDNICY - PRZYCZYNY

- STRES
- ZŁE NAWYKI W TOALECIE (PARCIE,
NIEPRAWIDŁOWA POZYCJA PODCZAS
WYPRÓŻNIANIA)
- NIEPRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA,
NIEPRAWIDŁOWY ODDECH
- BARDZO INTENSYWNE TRENINGI
- BARDZO SILNE MIĘŚNIE BRZUCHA

NADMIERNIE NAPIĘTE DNO MIEDNICY – PRZYCZYNY

- TRAUMA LUB URAZ NP. PODCZAS PORODU
- TRUDNE DOŚWIADCZENIA SEKSUALNE
- W SWOJEJ PRAKTYCE BARDZO CZĘSTO SPOTYKAM SIĘ Z NADMIERNIE NAPIĘTYM DNEM MIEDNICY PO PORODZIE POPREZ CESARSKIE CIĘCIE



PAMIĘTAJ, ŻE PRZYCZYN NADMIERNIE
NAPIĘTYCH MIĘŚNI DNA MIEDNICY MOŻE
BYĆ ZNACZNIE WIĘCEJ. TUTAJ PODAŁAM TE,
KTÓRE WYSTĘPUJĄ NAJCZĘŚCIEJ.

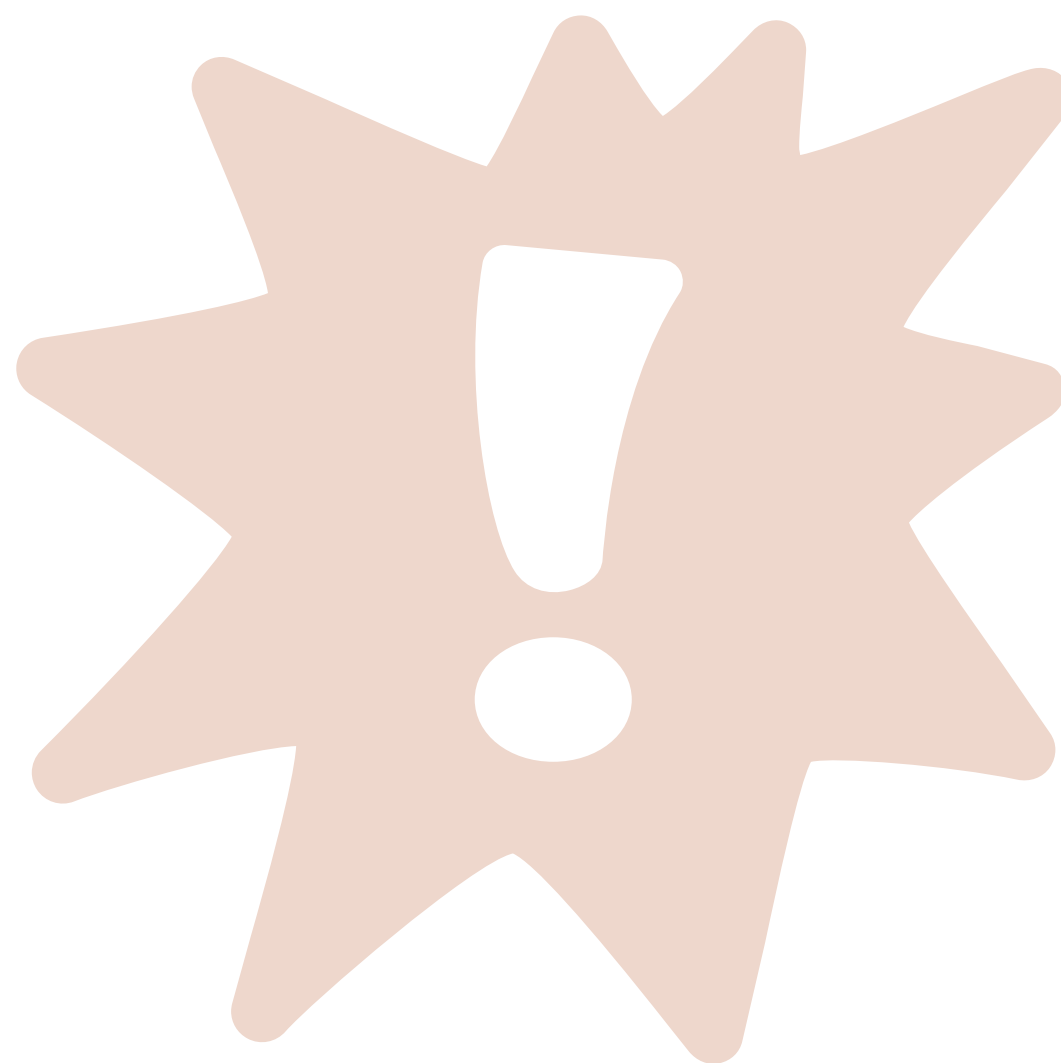
W CELU USTALENIA ŹRÓDŁA DOLEGLIWOŚCI
POWINNAŚ SKONSULTOWAĆ SIĘ ZE
SPECJALISTĄ.

OBJAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O NADMIERNIE NAPIĘTYM DNIE MIEDNICY

- NIETRZYMANIE MOCZU, NAJCZĘŚCIEJ WYSIŁKOWE (NA PRZYKŁAD PODCZAS KASZLU, KICHANIA, UPRAWIANIA SPORTU)
- ODCZUWASZ BÓL PODCZAS STOSUNKU
- ODCZUWASZ BÓL PODCZAS APLIKACJI TAMPONU UNDISCOVERED CULINARY GEMS FOR YOUR NEXT MEAL
- ODCZUWASZ BÓL PODCZAS BADANIA GINEKOLOGICZNEGO

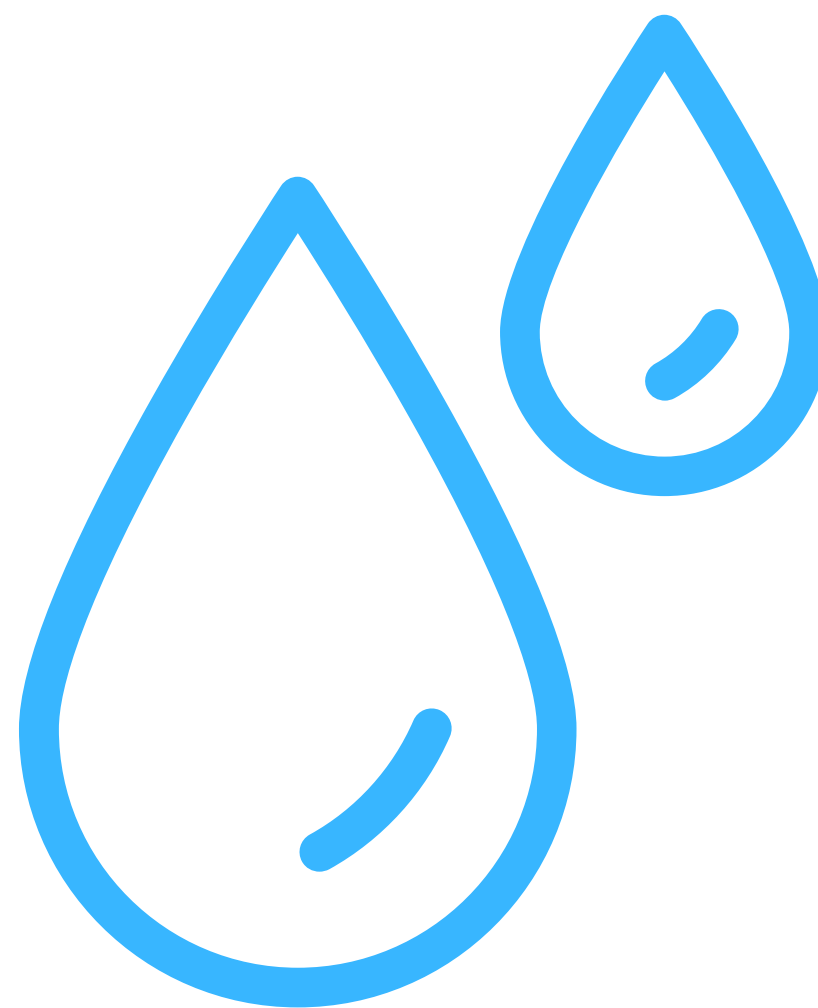
OBŻAWY, KTÓRE MOGĄ ŚWIADCZYĆ O NADMIERNIE NAPIĘTYM DNIE MIEDNICY

- CIERPISZ NA CZĘSTE ZAPARCIA/ MUSISZ PRZEĆ NA TOALECIE
- CZUJESZ, ŻE NIE MOŻESZ SIĘ DO KOŃCA WYPRÓŻNIĆ
- MASZ BOLESNE MIESIĄCZKI
- ODCZUWASZ BÓL PODBRZUSZA LUB W OBRĘBIE MIEDNICY
- BARDZO CZĘSTO MUSISZ CHODZIĆ DO TOALETY. ŁAPIESZ SIĘ NA TYM, ŻE TRASĘ SPACERU UZALEŻNIASZ OD LOKALIZACJI TOALET.



PAMIĘTAJ, ŻE OZNAK NADMIERNIE NAPIĘTYCH
MIĘŚNI DNA MIEDNICY JEST WIĘCEJ. TUTAJ
PODAŁAM TE, KTÓRE SPOTYKAM W GABINECIE
NAJCZĘŚCIEJ.



DLATEGO ZAWSZE KIEDY CZUJESZ, ŻE COŚ JEST
NIE TAK, JAKIEŚ OBJAWY WYDAJĄ CI SIĘ
NIEPOKOJĄCE - POWINNAŚ ZGŁOSIĆ SIĘ DO
SPECJALISTY.



PAMIĘTAJ, ŻE ZA NIETRZYMANIE MOCZU
UWAŻA SIĘ NAWET POJEDYNCZĄ KROPELKĘ,
KTÓRA WYCIEKŁA NIEKONTROLOWANIE NA
PRZYKŁAD PODCZAS KASZLU.

JEŚLI NA CO DZIEŃ NIE MASZ OBJAWÓW
NIETRZYMANIA MOCZU, A NA PRZYKŁAD PODCZAS
KASZLU, KICHANIA, PODNIESIENIA CZEGOŚ
CIĘŻKIEGO ZDARZY CI SIĘ 'POPUŚCIĆ' - NAWET
SPORADYCZNIE - TO JUŻ JEST ZNAK, ŻE
PRAWDOPODOBNIEM TWOJE DNO MIEDNICY NIE
FUNKCJONUJE PRAWIDŁOWO.

W TAKIEJ SYTUACJI POWINNAŚ PÓJŚĆ NA WIZYTĘ
DO FIZJOTERAPEUTY UROGINEKOLOGICZNEGO,
KTÓRY PRZEPROWADZI ODPOWIEDNIĄ
DIAGNOSTYKĘ.



JAK DBAĆ O
SWOJE DNO
MIEDNICY NA CO
DZIEŃ?



PRAWIDŁOWA POSTAWA TO PODSTAWA

KIEDY JESTEŚ WYPROSTOWANA TWOJE DNO
MIEDNICY JEST ODCIĄŻONE I MA LEPSZE
WARUNKI DO PRAWIDŁOWEJ PRACY.

STARAJ SIĘ UTRZYMYWAĆ PRAWIDŁOWĄ
POZYCJĘ CIAŁA W CIĄGU DNIA – TO PIERWSZY I
BARDZO WAŻNY KROK DO ZDROWEGO DNA
MIEDNICY!

ŻADBAJ O PRAWIDŁOWE NAWYKI W TOALECIE

- PODCZAS MIKCJI POZOSTAŃ WYPROSTOWANA, NIE WYCISKAJ MOCZU, NIE PRZYSPIESZAJ.
- PODCZAS DEFEKACJI ZAOKRĄGLIJ PLECY (JAK NA OBRAZKU PONIŻEJ), PODSTAW PODNÓŻEK/ STOLICZEK POD STOPY - TAK ŻEBY KOLANA BYŁY WYŻEJ NIŻ BIODRA.
- NIE PRZYJ NA TOALECIE - OBCIĄŻA TO I OSŁABIA DNO MIEDNICY,



*KLIKAJĄC W OBRAZEK PRZENIESIESZ SIĘ DO KRAINY KUCAJA -
PROFESJONALNYCH PODNÓŻKÓW TOALETOWYCH :)*

PODCZAS KASZLU I KICHANIA POZOSTAŃ WYPROSTOWANA

MOŻESZ RÓWNIEŻ SKRĘCIC CIAŁO (JAK NA ZDJĘCIU). W TEJ POZYCJI TWOJE DNO MIEDNICY POZOSTANIE AKTYWNE - BĘDZIE MOGŁO ZAPRACOWAĆ, ZDECYDOWANIE LEPIEJ CHRONIĄC CIĘ PRZED MIMOWOLNYM WYCIEKIEM MOCZU.




PODNOŚ CIĘŻKIE PRZEDMIOTY Z WYDECHEM

ODDECH POWINIEN BYĆ OPOROWY CZYLI NA
PRZYKŁAD PODCZAS WYDECHU MOŻESZ
WYMAWIAC 'FFFF' PRZEZ ZĘBY.

WSPOMOŻE TO PRACĘ MIĘŚNI DNA MIEDNICY
ORAZ WPŁYNIE NA POPRAWĘ STABILIZACJI
KRĘGOSŁUPA.

DODATKOWO:

PODCZAS PODNOSZENIA TWOJE PLECY POWINNY
BYĆ WYPROSTOWANE, KOLANA UGIĘTE, A
PODNOSZONY PRZEDMIOT JAK NAJBLIŻEJ CIAŁA.



STARAJ SIĘ NIE
NOSIĆ
OBCISŁYCH NA
BRZUCHU UBRAŃ

CHODZI TU NA PRZYKŁAD O PRZYCIASNE
DŻINSY, KTÓRE WCISKAJĄ SIĘ W BRZUCH, ALBO
BIELIZNĘ MODELUJĄCĄ. POWODUJE TO
ZWIĘKSZENIE CIŚNIENIA ŚRÓDBRZUSZNEGO, A
W KONSEKWENCJI OSŁABIANIE MIĘŚNI DNA
MIEDNICY.

OCZYWIŚCIE, JEŚLI RAZ NA JAKIŚ CZAS
UBIERZESZ TAKIE SPODNIĘ, NIC SIĘ NIE STANIE
- PAMIĘTAJ JEDNAK ŻEBY NIE ROBIC TEGO
CZĘSTO.

TRADYCYJNYM
ĆWICZENIOM NA
BRZUCH - TZW.
BRZUSZKOM,
MÓWIMY
STANOWCZE 'NIE'

UNDISCOVERED CULINARY
GENIUS FOR YOUR NEXT MEAL

TEMAT TZW. 'BRZUSZKÓW' TO TEMAT RZEKA,
KTÓRY BUDZI DUŻO EMOCJI. NA POTRZEBY
TEGO PORADNIKA CHCIAŁABYM WAM TYLKO
ZAZNACZYĆ, ŻE WYKONYWANIE TEGO
ĆWICZENIA POWODUJE ZWIĘKSZENIE
CIŚNIENIA ŚRÓDBRZUSZNEGO - TO W
KONSEKWENCJI OBCIĄŻA DNO MIEDNICY, A W
DALSZEJ PERSPEKTYWIE MOŻE PROWADZIĆ DO
OBNIŻENIA NARZĄDÓW MIEDNICY MNIEJSZEJ.

O MNIE



NAZYWAM SIĘ ASIA PIÓREK-WOJCIECHOWSKA.

JESTEM MAGISTREM FIZJOTERAPII, A OBECNIE RÓWNIEŻ STUDENTKĄ OSTEOPATII W STILL ACADEMY OF OSTEOPATHY.

Z ZAWODU I PASJI ZAJMUJĘ SIĘ TERAPIĄ ZABURZEŃ DNA MIEDNICY, FIZJOTERAPIĄ KOBIET W CIAŻY ORAZ PO PORODZIE.

JESTEM MIĘDZY INNYMI CERTYFIKOWANYM TERAPEUTĄ TRENINGU DNA MIEDNICY WG KONCEPCJI BEBO, POSIADAM DYPLOM EIRPP, MIĘDZYNARODOWEJ SZKOŁY FIZJOTERAPII UROGINEKOLOGICZNEJ, UZNANEJ NA CAŁYM ŚWIECIE. PROWADZĘ RÓWNIEŻ WARSZTATY DLA KOBIET, POŚWIĘCONE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY, PO PORODZIE I TRENINGOWI DNA MIEDNICY.



WWW.KOBIECAFIZJOTERAPIA.PL