

|   | <b>Pelvic Floor Physical Therapy</b><br><b>Физиотерапия тазового дна</b>  |
|---|---|
| <p><b>Что такое тазовое дно?</b></p> <p>Тазовое дно состоит из группы мышц, прикрепленных к различным частям костей таза. Эти мышцы работают вместе, как гамак, для поддержки органов малого таза (мочевой пузырь, влагалище, матка, прямая кишка). Мышцы тазового дна напрягаются и расслабляются скоординированным образом, чтобы помочь с некоторыми важными функциями, в том числе опорожнение кишечника и мочевого пузыря.</p> <p>У некоторых людей мышцы тазового дна могут быть напряженные, и это вызывает боли в области таза или влагалища. У других мышцы могут иметь несогласованные действия в связи с болью и проблемами с кишечником и мочевым пузырем (запор, частое мочеиспускание и т. д.).</p> | <p><b>Какие состояния можно лечить с помощью физиотерапии тазового дна?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Хроническую тазовую боль;</li> <li>- Боль во влагалище /половых органах (включая боль при использовании тампонов и половом контакте);</li> <li>- боль в заднем проходе;</li> <li>- боль при эндометриозе;</li> <li>- боль в мочевом пузыре;</li> <li>- частые позывы к мочеиспусканию или боли при мочеиспускании;</li> <li>- подтекание мочи или кала;</li> <li>- хронический запор;</li> <li>- терапия для расширения влагалища ;</li> </ul>   |
|   | <p><b>На что направлена и с чем связана физическая терапия тазового дна?</b></p> <p>Физиотерапевт, который обучен лечению расстройств тазового дна, сначала выполнит оценку, чтобы определить, какие мышцы слишком сжаты, ослаблены или не работают скоординировано. Часть оценки и лечения может включать в себя введение пальца в перчатке или маленького зонда во влагалище или прямую кишку. Лечение так же может включать упражнения для тренировки совместной работы мозга и мышцы, чтобы научиться расслаблять и напрягать мышцы при необходимости (биологическая обратная связь). Такие упражнения необходимы для того, чтобы укрепить ослабленные мышцы, чтобы растянуть и расслабить напряженные мышцы, и улучшить их возможности. Процедуры обычно проводятся еженедельно в течение нескольких недель. Физиотерапевт учит пациента делать упражнения дома. Физическая терапия тазового дна может показаться неудобной для некоторых девушек вначале, но большинство видят улучшение симптомов и уменьшение боли со временем.</p> |