Что такое тазовое дно?

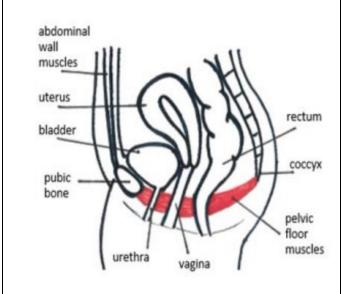
Тазовое дно состоит из группы мышц, прикрепленных к различным частям костей таза. Эти мышцы работают вместе, как гамак, для поддержки органов малого таза (мочевой пузырь, влагалище, матка, прямая кишка). Мышцы тазового дна напрягаются и расслабляются скоординированным образом, чтобы помочь с некоторыми важными функциями, в том числе опорожнение кишечника и мочевого пузыря.

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.).

Pelvic Floor Physical Therapy Физиотерапия тазового дна

Какие состояния можно лечить с помощью физиотерапии тазового дна?

- Хроническую тазовую боль;
- Боль во влагалище /половых органах (включая боль при использовании тампонов и половом контакте);
- боль в заднем проходе;
- боль при эндометриозе;
- боль в мочевом пузыре;
- частые позывы к мочеиспусканию или боли при мочеиспускании;
- подтекание мочи или кала;
- хронический запор;
- терапия для расширения влагалища;



На что направлена и с чем связана физическая терапия тазового дна?

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.