

TRÓJSTOPNIOWA RELAKSACJA

- 1) Usiądź wygodnie na twardym krześle, umieść miękka piłeczkę (Decathlon Artengo 9 mm) pod środkiem ścięgnistym krocza (fałd skóry między pochwą a odbytem). Wykonaj trójstopniową relaksację ok 20-30x



- Ruch : z wdechem (nosem) „wstrzymaj strumień moczu” na 1-3 sec, z wydechem rozluźnij na ok 6-8s
- Ruch : z wdechem nosem „ zassij ścianki pochwy” na 1-3 sec, z wydechem rozluźnij na 6-8s
- Ruch : z wdechem nosem „wstrzymaj wiatry” na 1-3 sec, z wydechem rozluźnij na 6-8s

- 2) Połóż piłkę po guzem kulszowym (najbardziej koścista część pośladka). Proszę wykonać serie z piłką po stronie prawej, następnie proszę wykonać serie z piłką po stronie lewej w pozycji siedzenia na twardym krześle – 20-30x.



- Ruch : z wdechem (nosem) „wstrzymaj strumień moczu”, z wydechem rozluźnij na ok 6-8s
- Ruch : z wdechem nosem „zassij ścianki pochwy, z wydechem rozluźnij na 6-8s
- Ruch : z wdechem nosem „wstrzymaj wiatry”, z wydechem rozluźnij na 6-8s”

Siedzenie na piŃce (Uwaga !! Pacjentki w ciąży wykonują ćwiczenie tylko na wyraźne polecenie fizjoterapeuty.)

Usiądź wygodnie na twardym krześle, umieść miękka piŃczkę pod środkiem ścięgnistym krocza (fałd skórny między pochwą a odbytem). Staraj się rozluźnić i spokojnie oddychać. Wytrzymaj 8 min , wykonuj 3x dziennie. W razie potrzeby wymień piŃczkę na twardszą.