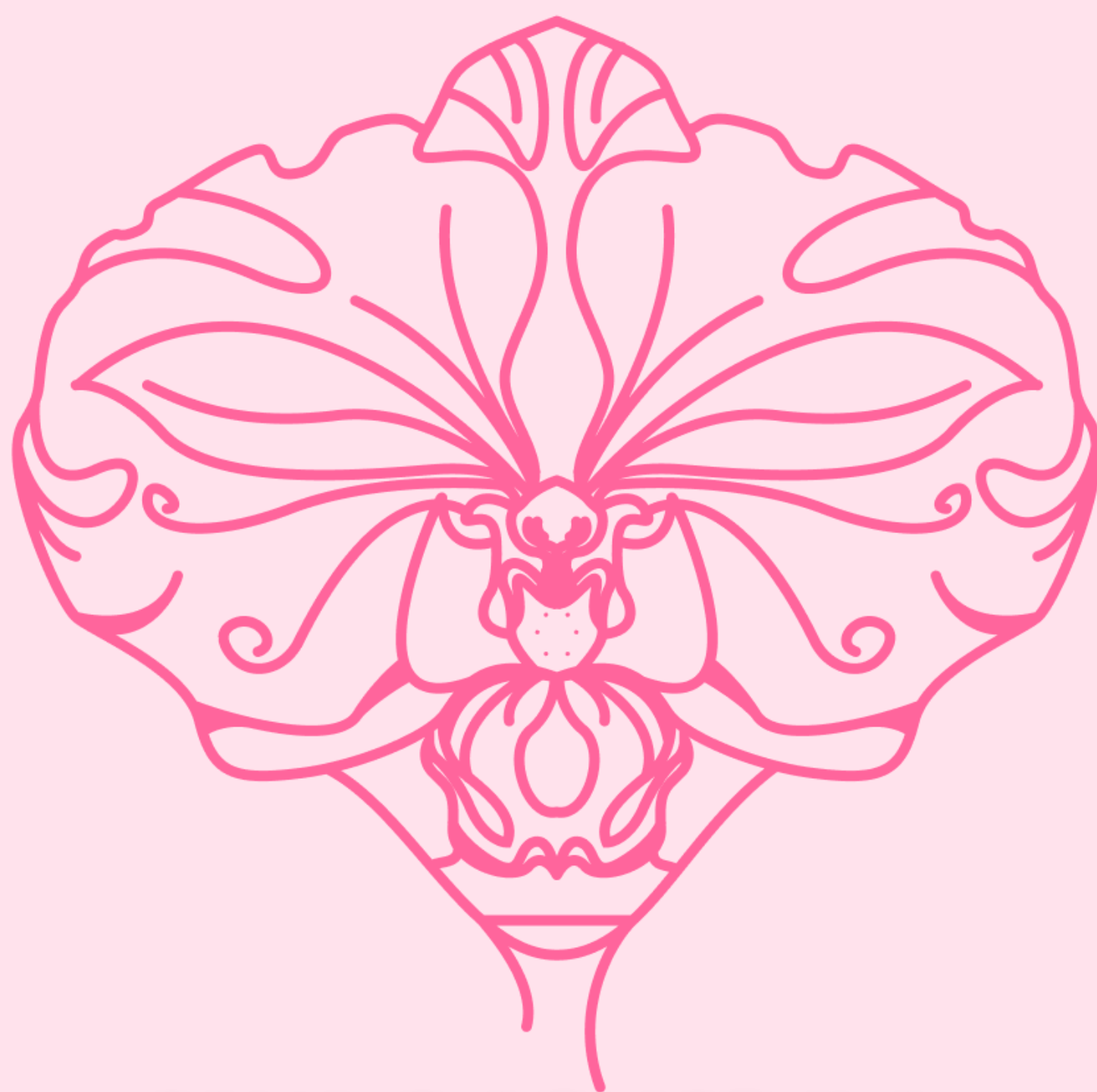




**САМО ДІАГНОСТИКА
М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА (МТД)**

WG[★]

ТЕСТ ІЗ ДЗЕРКАЛОМ

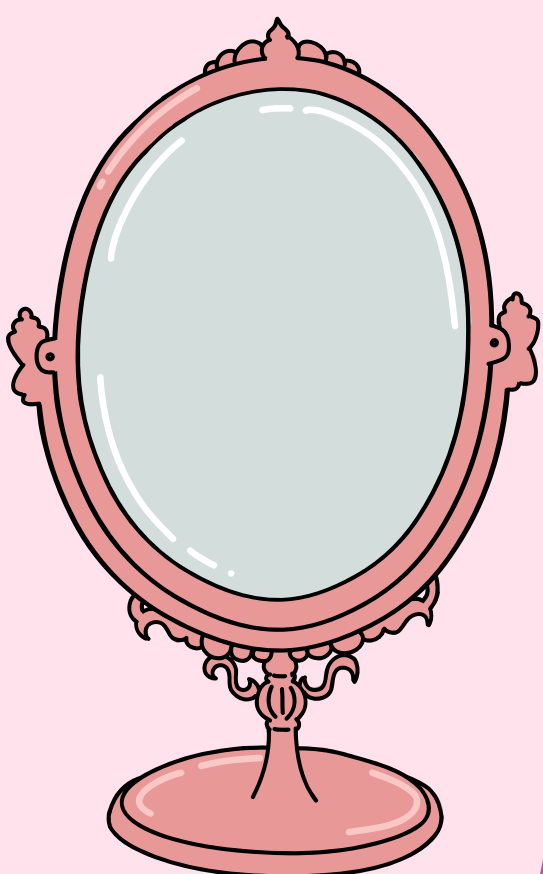


1 ЗНАЙДІТЬ МІСЦЕ, ДЕ ВАС НЕ
ТУРБУВАТИМУТЬ (НАПРИКЛАД,
ВАННА КІМНАТА АБО
ЗАМКНІТЬСЯ У СПАЛЬНІ)

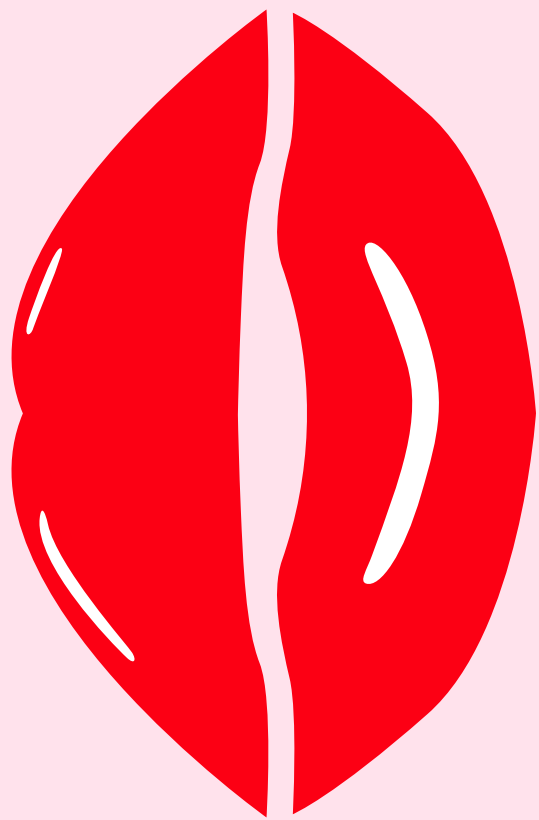
2 СЯДЬТЕ НА ПІДЛОГУ
ОБЛАКОТИВШИСЬ НА
СТІНУ АБО ПРИЙМІТЬ
ПОЛОЖЕННЯ
НАПІВЛЕЖАЧИ НА ЛІЖКУ,
ЗІГНІТЬ КОЛІНА І
РОЗВЕДІТЬ ЯК НА
ОГЛЯДІ У ГЕНІКОЛОГА.



3 ПОСТАВТЕ МІЖ ВАШИМИ
НОГАМИ ДЗЕРКАЛО, ПІДНІМІТЬ
ГОЛОВУ І РОЗГЛЯНЬТЕ СВОЮ
ВУЛЬВУ



ЗВЕРНІТЬ УВАГУ: ЧИ ЗАКРИТА ПОЛОВА ЩІЛИНА? ЧИ ЗАЛИШАЄТЬСЯ
ВІДКРИТОЮ? СПРОБУЙТЕ ПОСМІЯТИСЯ ЧИ ПОКАШЛЯТИ. ЧИ НЕ ВИСТУПАЄ ЩОСЬ
ІЗ ПРОМЕЖИНИ?



**НЕПОВНЕ ЗАКРИТТЯ СТАТЕВОЇ ЩІЛИНИ
МОЖЕ ВКАЗУВАТИ НА ОСЛАБЛЕННЯ
СПОЛУЧНОЇ ТКАНИНИ ТА ПОВЕРХНЕВИХ
ШАРІВ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА. ЯКЩО
ЗНЕХТУВАТИ ЦЕ НА РАННЬОМУ ЕТАПІ,
СИТУАЦІЯ МОЖЕ ПОГІРШИТИСЯ,
ПЕРЕХОДЯЧИ В БІЛЬШ СЕРЬОЗНІ
СТАДІЇ.**

**РІЗНОМАНІТНІ ЧИННИКИ МОЖУТЬ
СПРИЯТИ ЦЬОЙ ПРОБЛЕМІ:**



**ПОЛОГИ, РОЗРИВИ
ПІД ЧАС ПОЛОГІВ,
ГЕНІКОЛОГІЧНІ
ОПЕРАЦІЇ**



**ВНУТРІШНЬОЧЕРЕВНИЙ
ТИСК**

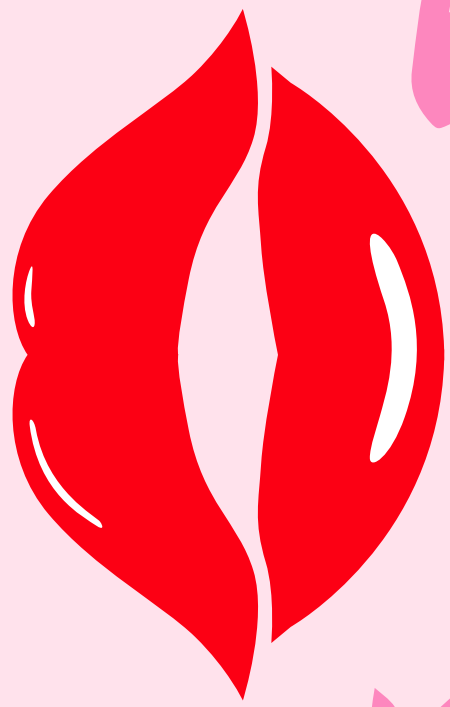


ЗАЙВА ВАГА

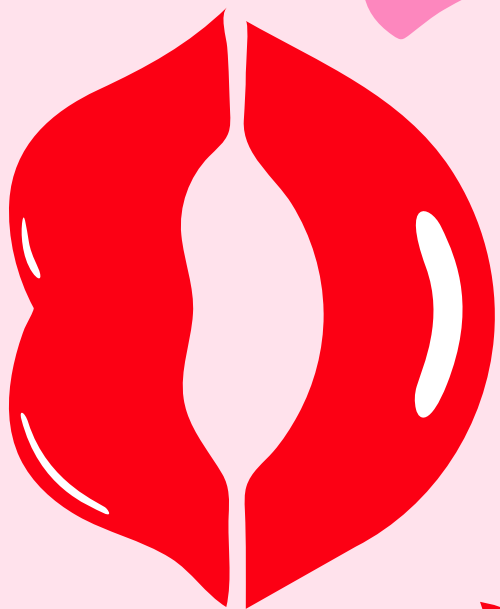
І Т.Д.



**ДЛЯ МАМ, ЯКІ ГОДУЮТЬ ДО РОКУ, ПРИЧИНОЮ
МОЖЕ БУТИ ГОРМОНАЛЬНА ПЕРЕБУДОВА, І
СИТУАЦІЯ МОЖЕ ПОЛІПШИТИСЯ САМОСТІЙНО. В
ІНШИХ ВИПАДКАХ ПРОБЛЕМУ СЛІД АКТИВНО
ВИРІШУВАТИ, ОСКІЛЬКИ ВОНА НЕ ЗНИКНЕ САМА
СОБОЮ.**



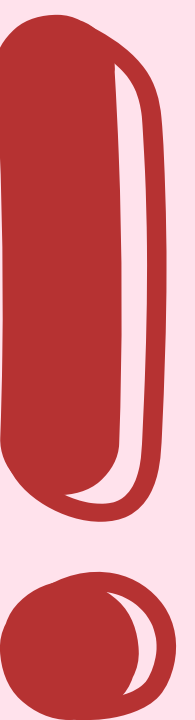
НЕДОСТАТНЄ ЗАКРИТТЯ СТАТЕВОЇ ЩІЛИНИ СТВОРЮЄ. ЕТ
УМОВИ ДЛЯ ПРОНИКНЕННЯ ПАТОГЕННОЇ МІКРОФЛОРИ,
ЗБІЛЬШУЮЧИ РИЗИК РОЗВИТКУ МОЛОЧНИЦІ, ВАГІНІТІВ,
ЦИСТИТІВ ТА ІНШИХ ІНФЕКЦІЙ.



ОСОБЛИВО ЦЕ СТОСУЄТЬСЯ СИТУАЦІЙ, КОЛИ
ЩІЛИНА СИЛЬНО ВІДКРИТА, ЩО НЕ ЗАВЖДИ
ПОМІТНО НЕОЗБРОЄНИМ ОКОМ.



ВКРАЙ НЕГАТИВНИМ НАСЛІДКОМ МОЖЕ
СТАТИ ПРОЛАПС, У ЯКОМУ
ВІДБУВАЄТЬСЯ ЗМІЩЕННЯ ОРГАНІВ, ЩО
ЧАСТО ТРАПЛЯЄТЬСЯ ПРИ ФІЗИЧНИХ
НАВАНТАЖЕННЯХ ЧИ ЗАПОРАХ, ЯКІ
ВЕДУТЬ ДО ПОДАЛЬШОГО ВИПАДАННЯ.



ЯКЩО У ВАС:



ПОТРАПЛЯЄ ПОВІТРЯ ПІД
ЧАС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ



ПОТРАПЛЯЄ ВОДА
ПІД ЧАС КУПАННЯ



ВИНИКАЮТЬ НЕЗВІЧАЙНІ ЗВУКИ
ПІД ЧАС СТАТЕВОГО АКТУ

ЦЕ ОЗНАКИ СЕРЬОЗНИХ ПОШКОДЖЕНЬ ТА
ДИСФУНКЦІЙ М'ЯЗОВОГО ШАРУ ТАЗОВОГО ДНА.

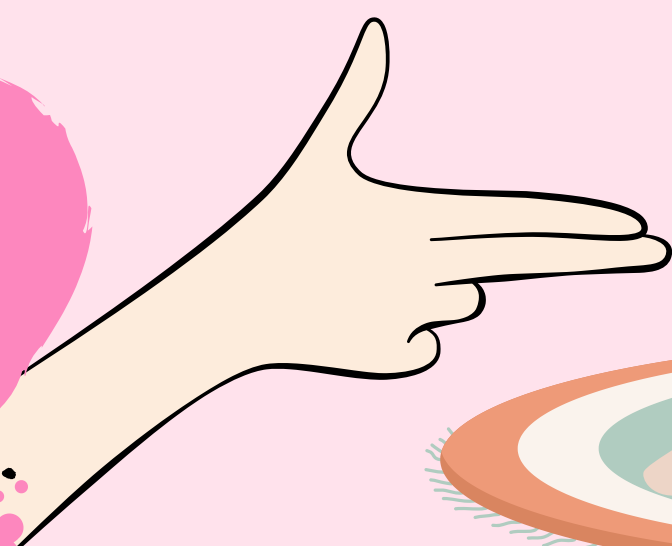
ТЕСТ "ПАЛЬЧИКИ"



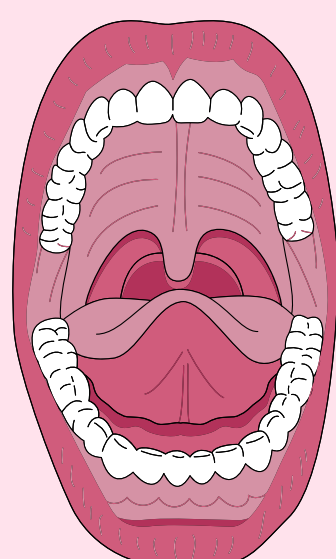
ПЕРЕД ТЕСТОМ
ВИМИЙТЕ РУКИ З
МИЛОМ, БУДЬ ЛАСКА



1 ВВЕДІТЬ АКУРАТНО В
ПІХВУ ВКАЗІВНИЙ І
БЕЗІМЕННИЙ ПАЛЬЦІ,
ОЦІНІТЬ ПОВЕРХНЮ КАНАЛУ.
ВОНА ГЛАДКА ЧИ
РЕБРИСТА?

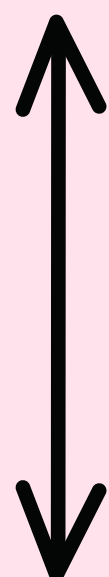
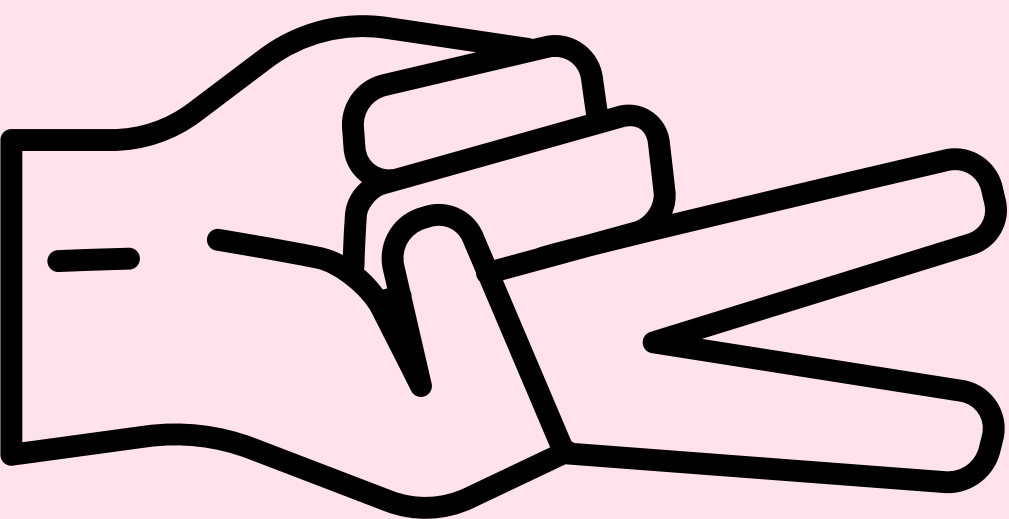
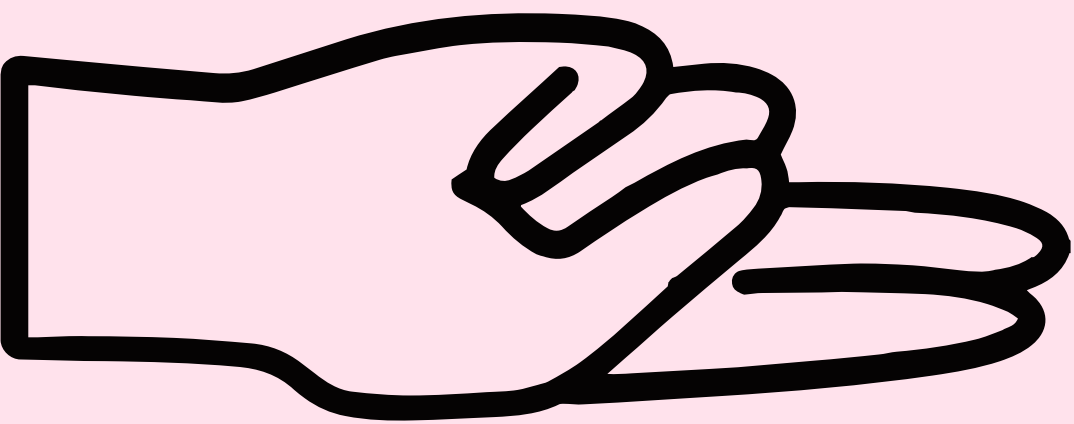


ЯКЩО ВНУТРІШНЯ
ПОВЕРХНЯ РЕБРИСТА
(НАГАДУЄ НЕБО В РОТІ), ТО
У ВАС НОРМАЛЬНИЙ ТОНУС



ЯКЩО ВНУТРІШНЯ
ПОВЕРХНЯ ГЛАДКА, ЦЕ
СВІДЧИТЬ ПРО СЛАБКІСТЬ
МТД





2

ТЕПЕР ПЕРЕВЕРНІТЬ ПАЛЬЦІ. ВКАЗІВНИЙ ПАЛЕЦЬ УПИРАЄТЬСЯ У ПЕРЕДНЮ СТІНКУ ПІХВИ, БЕЗІМЕННИЙ У ЗАДНЮ (У БІК АНУСА). СКОРОТІТЬ МТД, СТИСНУВШИ ПАЛЬЦІ ТА СПРОБУЙТЕ РОЗВЕСТИ ПАЛЬЦІ УБІК.



ЯКЩО ВАМ ЛЕГКО ВДАЄТЬСЯ СТИСНУТИ ПАЛЬЦІ ТА ПЕРЕШКОДЖАТИ ЇХ РОЗВЕДЕННЮ - ВІТАЮ, ВАШІ М'ЯЗИ ТАЗОВОГО ДНА ДОБРЕ РОЗВИНЕНІ!



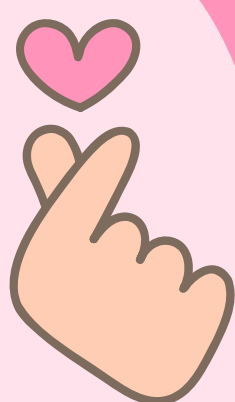
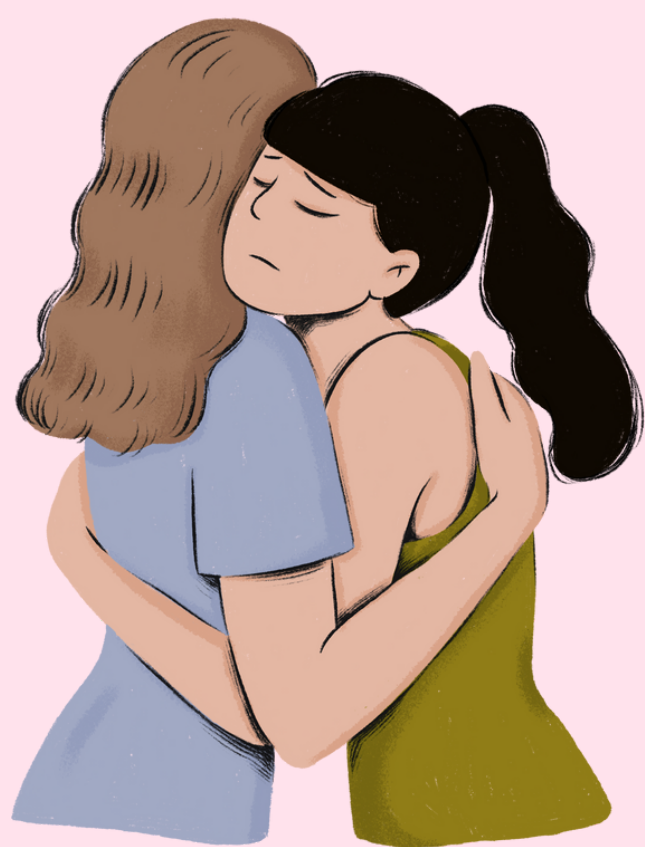
ЯКЩО ВИ ВІДЧУВАЄТЕ ТРУДНОЩІ В СКОРОЧЕННІ ЦІЄЇ ГРУПИ М'ЯЗІВ І НЕ ВИХОДИТЬ ПЕРЕШКОДЖАТИ РОЗВЕДЕННЮ ПАЛЬЦІВ - ВАМ СЛІД ЗВЕРНУТИ НА ЦЕ УВАГУ І ПОЧАТИ ЗАЙМАТИСЯ ІНТИМНИМ ФІТНЕСОМ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ ПРОБЛЕМАМ ПО-ЖІНОЧОМУ: ВАГІНАЛЬНИЙ МЕТЮРИЗМ, ПРОЛАПС ОРГАНІВ, НЕТРИМАННЯ СЕЧІ І Т.Д.

“

ЯКЩО У ВАС ВЖЕ Є СИМПТОМИ, ТАКІ ЯК НЕТРИМАННЯ ПРИ ФІЗИЧНІЙ АКТИВНОСТІ, КАШЛІ, СТРИБКАХ, АБО СМІХУ, АБО ДІАГНОСТОВАНО ОПУЩЕННЯ, ЦЕ ГОВОРИТЬ ПРО СЛАБКІСТЬ М'ЯЗІВ ТАЗОВОГО ДНА. НАШ "М'ЯЗОВИЙ ГАМАК" СЛАБШАЄ ЧЕРЕЗ ПОНАД НАВАНТАЖЕННЯ У ВЕРХНІЙ ЧАСТИНІ ТІЛА І ПОЧИНАЄ ОПУСКАТИСЯ, ВПЛИВАЮЧИ НА ОРГАНИ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ В ЧЕРЕВНІЙ ПОРОЖНИНІ ТА ТАЗІ.

”

ЩО Ж РОБИТИ ЯКЩО У ВАС СЛАБКІСТЬ МТД?!



НАСАМПЕРЕД НЕ ТУРБУВАТИСЯ! ВИ
ТУТ, ЩОБ ЦЕ ВИПРАВИТИ І Я ТУТ,
ЩОБ ДОПОМОГТИ ВАМ! БУДЬ-ЯКУ
СИТУАЦІЮ МОЖНА ВИВЕСТИ В
ПЛЮС



ЯКЩО ВИ ВИЯВИЛИ ХОЧА Б ОДИН
СИМПТОМ З ДІАГНОСТИКИ, НЕ
ВІДКЛАДАЙТЕ І НЕ ЧЕКАЙТЕ НА
ПОГІРШЕННЯ. ВИ В СЕБЕ ОДНА!

ВСЬОГО 10 ХВИЛИН НА ДЕНЬ З
ЕСПАНДЕРОМ ДОПОМОЖУТЬ
ВАМ ВІДНОВИТИ ТОНУС М'ЯЗІВ
ТАЗОВОГО ДНА І ПОВЕРНУТИ
РАДІСТЬ ЖИТТЯ!



WOMANG.GLOBAL

