

LaLoba Care&Activity to

Centrum profilaktyki dna miednicy mniejszej

W Polsce co 3 kobieta po 25 roku życia cierpi z powodu dysfunkcji mięśni dna miednicy mniejszej, oznaki takiej dysfunkcji to np.: wysiłkowe nietrzymanie moczu, wypadanie/obniżenie narządów, bolesne współżycie i wiele innych.

Statystycznie od pierwszego objawu kobiety w Polsce dopiero po 7 latach zgłaszają się do specjalisty. Wtedy terapia trwa o wiele dłużej i może zakończyć się zabiegiem. Zniwelowanie nawet najmniejszego objawu i nauczenie się prawidłowych ćwiczeń, które można wykonywać na co dzień w domu może zapobiec przyszłemu problemowi. Pierwsze objawy to niewinne kilka kropel moczu na bieliźnie podczas kichania, śmiania się czy podnoszeniu ciężkich przedmiotów.

Jeżeli chociaż 2 razy zaznaczyła Pani TAK w ankiecie, zapraszamy na konsultację z fizjoterapeutką uroginekologiczną, aby ocenić stan mięśni i zadbać o nie już teraz, poprzez dobranie indywidualnego treningu dla siebie.

Ankieta dotycząca dysfunkcji mięśni dna miednicy mniejszej

Czy jesteś osoba aktywną

TAK NIE

Jak często uprawiasz sport w tygodniu:

1x 2 x 3 x więcej

Czy mimowolnie gubi Pani mocz?

TAK NIE

Czy zdarzyło się Pani gubić mocz podczas kaszlu lub kichania?

TAK NIE

Czy zdarzyło się Pani gubić mocz podczas zajęć fitness lub innego wysiłku fizycznego?

TAK NIE

Czy zdarzyło się Pani gubić mocz podczas śmiechu?

TAK NIE

Czy zdarzyło się Pani gubić mocz podczas wychodzenia po schodach?

TAK NIE

Czy zdarzyło się Pani gubić mocz podczas podnoszenia torby z zakupami lub innych ciężkich przedmiotów?

TAK NIE

Czy oddaje Pani mocz więcej niż 6 raz dziennie?

TAK NIE

Czy oddaje Pani mocz w nocy?

TAK NIE

Czy odczuwa Pani parcie na mocz niemożliwe do opanowania i musi Pani niemal od razu skorzystać z toalety?

TAK NIE

Czy oddawaniu moczu towarzyszy ból?

TAK NIE

Czy odczuwa Pani ból podczas niemal każdego stosunku płciowego?

TAK NIE

Czy ma Pani uczucie, że po zakończeniu oddawania moczu pęcherz nie jest całkiem opróżniony?

TAK NIE

Czy była Pani w ciąży więcej niż 1 raz?

TAK NIE

Czy miała Pani nacinane krocze lub było ono uszkodzone podczas porodu?

TAK NIE

Czy miała Pani operacje na podbrzuszu (w tym cesarskie cięcie) lub zabiegi przez pochwę?

TAK NIE

Ankieta opracowana przez fizjoterapeutkę z LaLoba Centrum na podstawie kwestionariusza Gaudenza

Pierwsza konsultacja dla klientek z kartą LaLoba 50% zniżki!!

Nie zwlekaj – zapisz się na wizytę

Tel: 570 577 677 mail: recepca@laloba.pl