

Inkontan® при свръхактивен пикочен мехур

3 табл. x 15mg или 1 табл. x 30mg сутрин и 1 табл. x 15 mg вечер
Стегнете мускулатурата на тазовото дъно чрез специална гимнастика.



Упражнение 1:

Исходно положение:

Застанете на „четири крака“ (двете колена и двете ръце) (снимка 1а)

При вдишване:

Гръбнака в поясната област се заобля нагоре (котешка гърбица).

При издишване:

Мускулатурата на тазовото дъно се стяга (снимка 1б).

Гръбнака се връща в изходно положение, отпуснете се.



Упражнение 2:

Исходно положение:

Легнете по гръб със свити в коленете крака (снимка 2а)

При вдишване:

Стегнете мускулатурата на тазовото дъно и повдигнете седалището нагоре (снимка 2б).

При издишване:

Отново легнете на пода, отпуснете се. (снимка 2а)



Упражнение 3:

Исходно положение:

Както при упражнение 2, свитите колена оставете да паднат на едната страна; главата, раменете и петите да останат на пода (снимка 3а)

При вдишване:

Стегнете мускулатурата на седалището и тазовото дъно и преместете колената от другата страна на тялото Ви (снимка 3б).

При издишване:

Отпуснете се. Следва повторение на упражнението на другата страна.

Упражнения за инконтиненция може да намерите и в електронен вариант на www.montavit.bg



Montavit

Представителство за България:

1164 София, тел. 02/866 33 58, 963 11 81,

e-mail: office@montavit.bg



Inkontan® при свръхактивен пикочен мехур

3 табл. x 15mg или 1 таб. x 30mg сутрин и 1 табл. x 15 mg вечер

4А



4Б



Упражнение 4:

Изходно положение:

Легнете по гръб. Ръцете обхващат високо вдигнатите Ви колене (снимка 4а)

При вдишване:

Стегнете мускулатурата на седалището и на тазовото дъно, претъркаляйте се до седнало положение. В тази позиция задръжте стягането на тазовото дъно (снимка 4б). По възможност стъпалата не трябва да докосват пода!

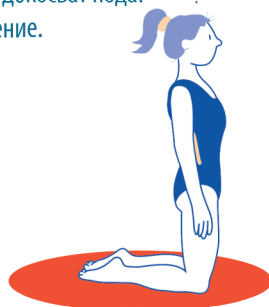
При издишване:

Отпускате се и се връщате в изходно положение.

5А



5Б



Упражнение 5:

Изходно положение:

Седнете върху петите си (снимка 5а)

При вдишване:

Стегнете мускулатурата на седалището и тазовото дъно, изправете се до опора на коленете (снимка 5б).

При издишване:

Отпуснете се и седнете отново на петите си.

6А



6Б



Упражнение 6:

Изходно положение:

Седнете на столче без облегалка (табуретка) (снимка 6а)

При вдишване:

Стегнете мускулатурата на тазовото дъно. Вдигнете високо краката, като се подпирате на двете си ръце поставени на столчето зад Вас (снимка 6б).

При издишване:

Поставете краката на пода. Отпуснете мускулатурата на тазовото дъно. (снимка 6а).