

טכניקות דחייה למצבי דחיפות במתן שתן

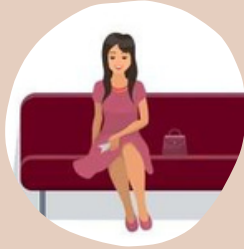
בואי נחכה, רק עוד כמה רגעים...

מה תוכלי לעשות כשאת מרגישה
שאת לא יכולה להתאפק???



לעצור, אם אפשר עם לשהת

לתפול עם כפות הידיים והראיית על האור



לכווץ את שרירי רצפת האגן מקפי פעמים,
למשק 5 שניות כל פעם, עד חלוץ הרגשת
הדחיפות



לעלות על קצות האצבעות

לזכר אל השלפוחית, להציב לה שהיא עדיין
חוקה ויש בה הרבה מקום, לזמין אותה חכה
ומסולת להכיל.



לנשום, להסיח את הדעת ולהישאר ראועה
אם עולה צורך, לחזור על הפעולות שוב

חשוב לתרגל כיווץ שרירי רצפת האגן בין 2-3 פעמים ביום.
אופן התרגול- בעת ישיבה בקופסה הקצה הכיסא, לסגור ולהרים סוגרים כלפי מעלה. יש לחזור על הפעולה
בין 8-12 פעמים עם מנוחה של כמה שניות בין כיווצים.
כדי לאתגר את עצמך נסי לכווץ התנוחות שונות: עמידה, שכבה עם ראיים מכוּפפות ועמידת שם.