



8 Sygnałów Twojego Dna Miednicy, Których Nie Powinnaś Ignorować

Checklista do samodzielnej oceny

Często wydaje nam się, że pewne dolegliwości „tak już mają”, są efektem wieku, siedzącego trybu życia czy naturalnym następstwem porodu. To mit. Twoje ciało wysyła sygnały, a odpowiednia fizjoterapia może przywrócić Ci pełen komfort życia.

Przeczytaj poniższe stwierdzenia. Zaznacz te, które dotyczą Ciebie w codziennym życiu:

- [] **1. Zdarza mi się zgubić kilka kropel moczu** podczas kichania, kaszlu, śmiechu, podskoków lub dźwigania (nawet przy podnoszeniu zakupów).
- [] **2. Często czuję nagle, bardzo silne parcie na pęcherz** („muszę do toalety tu i teraz”), nad którym trudno mi zapanować.
- [] **3. Odczuwam ból, pieczenie lub dyskomfort** podczas współżycia.
- [] **4. Mam wrażenie ciężkości, ciągnięcia** lub obecności „obcego ciała” w pochwie, szczególnie pod koniec dnia lub po wysiłku.
- [] **5. Zmagam się z bardzo bolesnymi miesiączkami**, które wyłączają mnie z normalnego funkcjonowania.
- [] **6. Mam trudności z wypróżnianiem**, częste zaparcia lub uczucie niepełnego wypróżnienia.
- [] **7. Odczuwam przewlekły ból w dolnym odcinku kręgosłupa** (lędźwie), miednicy lub w pachwinach, który nie mija po odpoczynku.
- [] **8. Mam bliznę (po nacięciu krocza lub cięciu cesarskim)**, która nawet po długim czasie jest zdrętwiała, tkliwa, wciągnięta lub sprawia ból.

Co oznaczają Twoje odpowiedzi?

Jeżeli zaznaczyłaś **co najmniej JEDEN punkt**, Twoje dno miednicy domaga się uwagi. Te objawy to nie powód do wstydu, ale wyraźne wezwanie do działania. Zdecydowaną większość z nich można skutecznie i bezboleśnie zniwelować dzięki fizjoterapii uroginekologicznej.

Nie musisz z tym żyć. Odzyskaj pełną kontrolę i komfort.

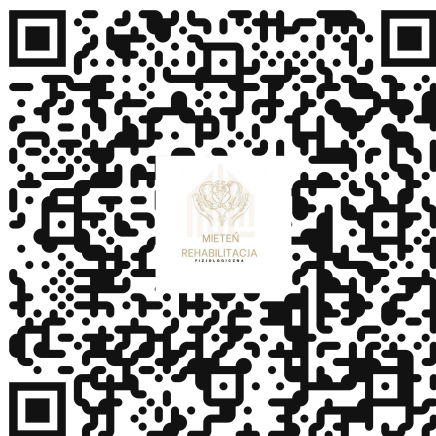
Zrób pierwszy krok. To bezpieczne i proste.

Zapraszamy na profesjonalną diagnostykę w pełnej dyskrecji i intymnej atmosferze. Jesteśmy tu, by Ci pomóc.

Zarezerwuj swoją wizytę już teraz:

[Kliknij tutaj, aby umówić wizytę na Booksy](#)

Zeskanuj poniższy kod aparatem w swoim telefonie, aby przejść od razu do kalendarza:



 **Mietień Rehabilitacja** | Twój powrót do sprawności w Warszawie na Wawrze