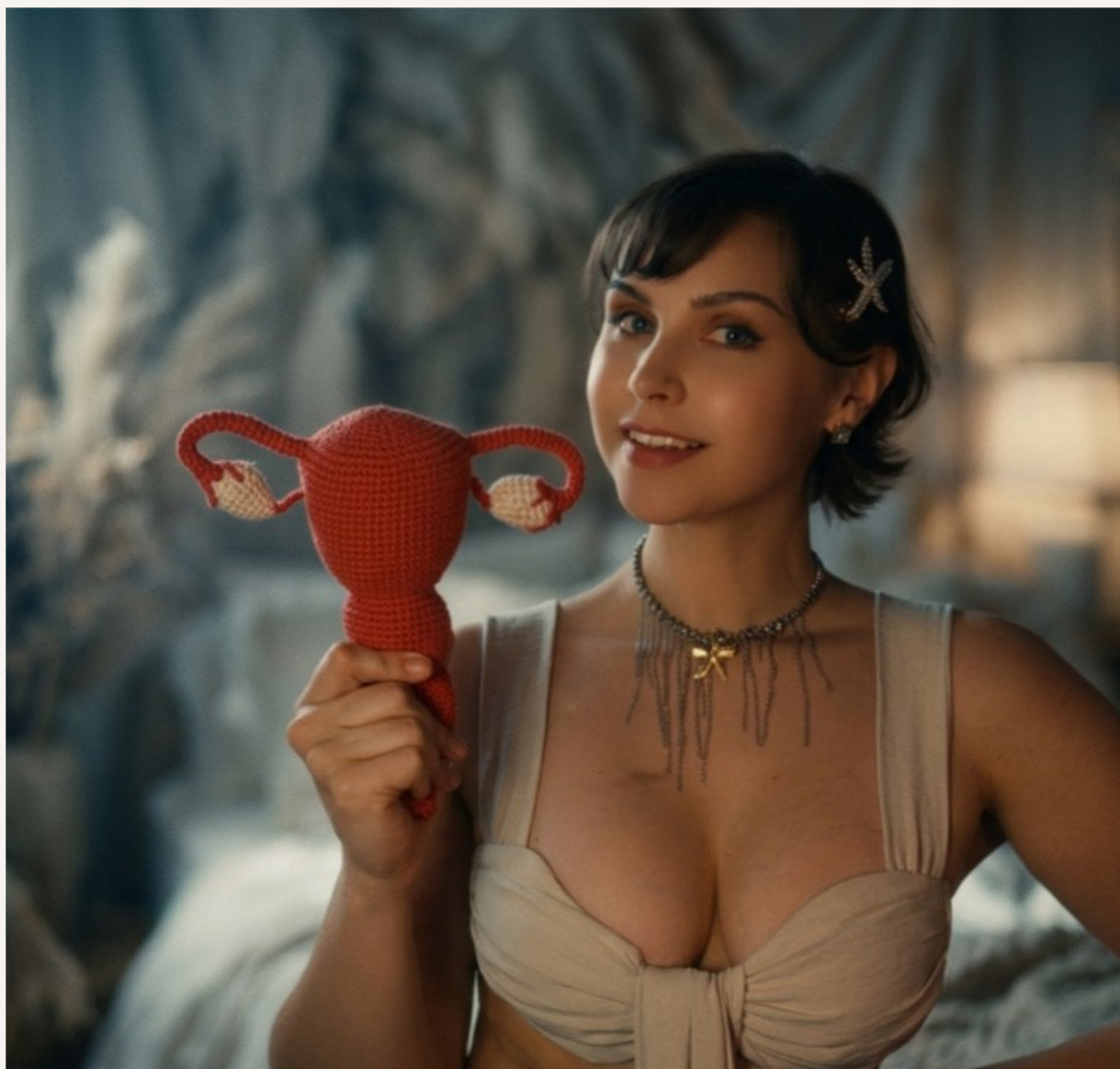




ЧЕК-ЛИСТ

ТАЗОВАЯ БОЛЬ

Что это и какие причины тазовой боли?
Как от нее избавиться? Можно ли вылечить?
Какие аксессуары использовать?

АВТОР: ЕВГЕНИЯ ТРЯНИНА

ПРИВЕТ, ПОДРУГА!

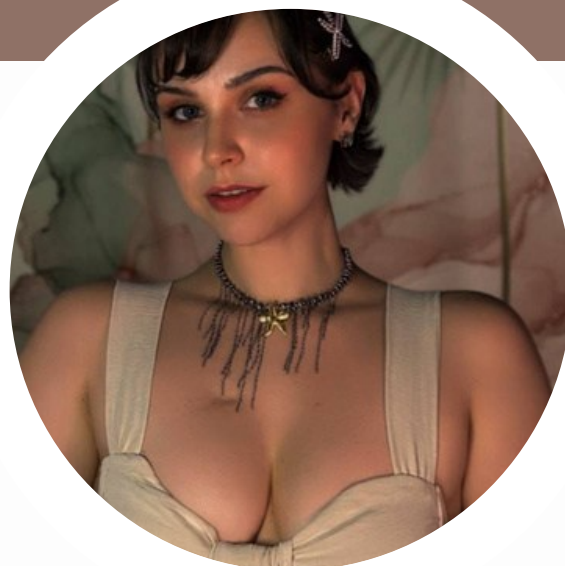
Если тебя заинтересовал этот чек-лист, значит ты столкнулась с такой же проблемой как и я. Здесь я собрала для тебя кратко всю самую важную информацию, для того, чтобы ты наконец смогла решить свою проблему и начала жить свободно без боли

ОБО МНЕ

Женя Трянина, специалист физической реабилитации. Окончила магистратуру РГУФК

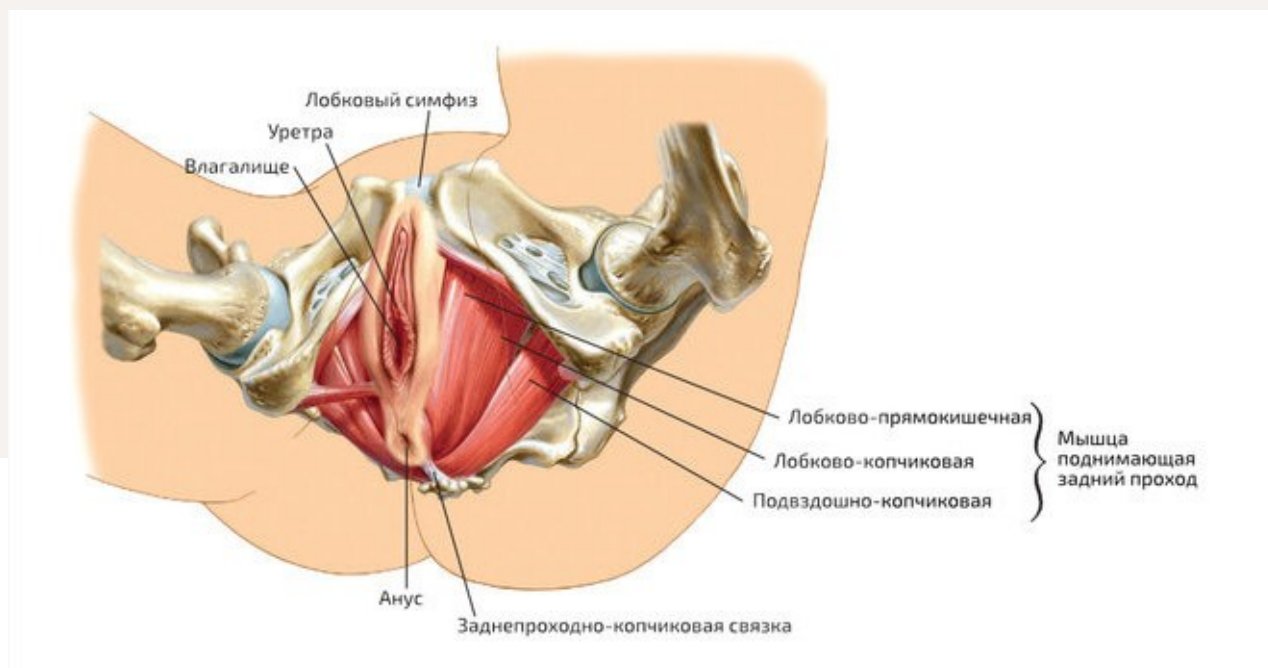
Прошла 50+ дополнительных обучений

В 2015 году победила онкологию матки, нахожусь в хирургической менопаузе без ЗГТ и рассказываю как несмотря на все это жить полной жизнью



ЧТО МОЖЕТ БОЛЕТЬ В ТАЗУ?

Таз состоит из костей, которые соединены между собой суставами и укреплены связками. Снизу располагаются “гамаком” мышцы тазового дна”. В полости таза расположены органы



01 МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

Эти мышцы располагаются гамаком между лобковым симфизом, копчиком и седалищными буграми. Они выполняют опорную функцию для органов малого таза, дыхательную функцию, участвуют в смыкании половой щели, механизма эрекции, удержании содержимого кишечника и мочи. При гипертонусе какой-либо из мышц может возникнуть ХТБ

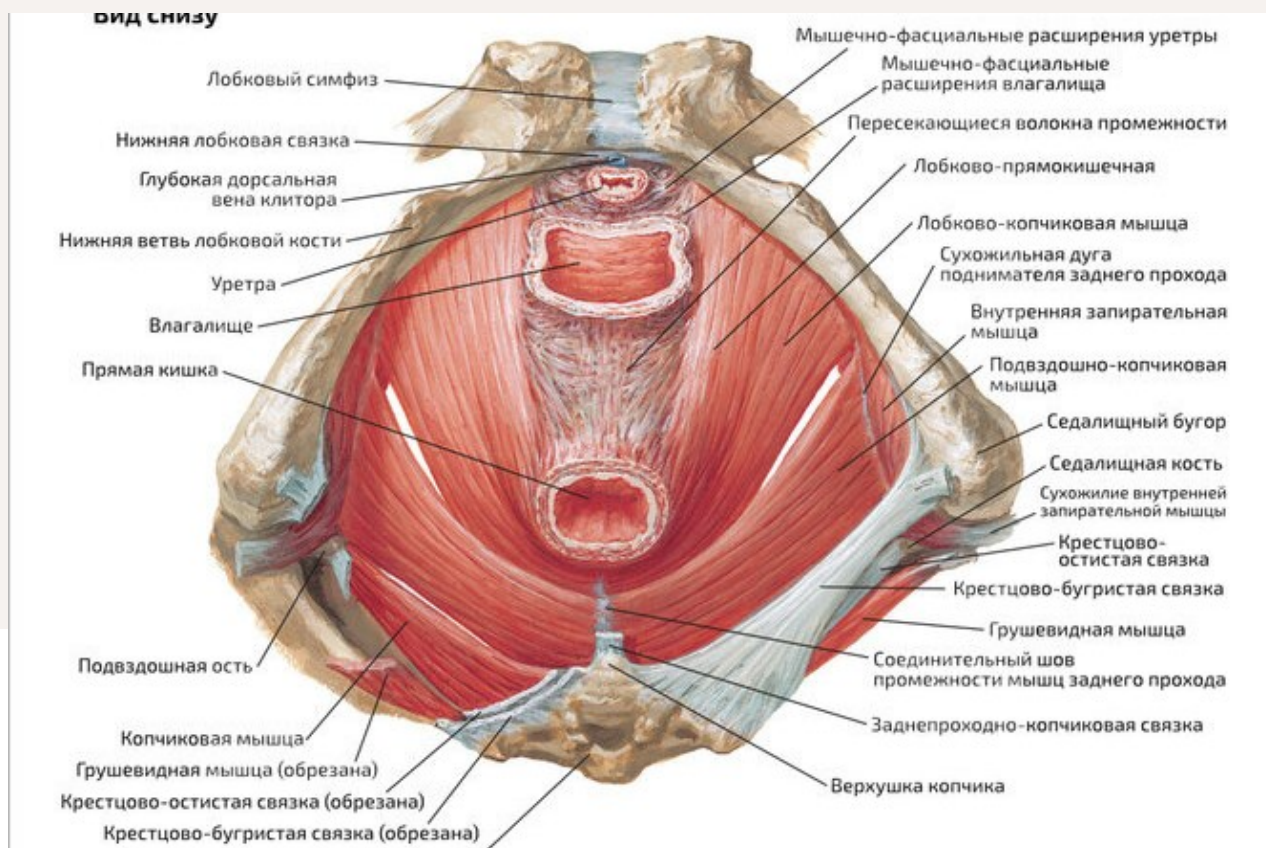
02 МЫШЦЫ “ЯДРА”

Мышцы живота, поясницы, ног, ягодиц, которые отвечают за движения в области таза и за стабильность тазового региона. При длительном напряжении могут стать причиной ХТБ

03 ОРГАНЫ МАЛОГО ТАЗА

В полости таза располагаются мочевой пузырь, мочеиспускательный канал, матка, трубы, яичники, влагалище, прямая кишка. Каждый из них может стать источником ХТБ

ЧТО МОЖЕТ БОЛЕТЬ В ТАЗУ?



04 СУСТАВЫ ТАЗА - ВОСПАЛЕНИЕ, ТРАВМЫ

Эти мышцы выполняют опорную функцию для органов малого таза, дыхательную функцию, участвуют в смыкании половой щели, механизма эрекции, удержании содержимого кишечника и мочи. Они могут травмироваться и воспалиться

05 КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА

Мышцы и органы в тазу снабжаются кровью. Основным источник – подвздошная артерия, которая образует обширную сеть сосудов. Из-за этого в этой области могут случаться застои, что может привести к ХТБ

06 НЕРВНАЯ СИСТЕМА

В области таза находятся нервы, благодаря которым работает кишечник, мочевой пузырь, а наши органы имеют чувствительность. При спазмировании нерва может возникнуть ХТБ

ЧТО БОЛИТ?

Чаще всего источник боли не один. И тазовая боль становится причиной нарушений в окружающих органах и системах.

Более того, при хронической боли может возникнуть **ЦЕНТРАЛЬНАЯ СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ**.

В норме боль возникает, когда нервные клетки получают раздражение, которое может быть опасным для здоровья человека. Нервные клетки в области таза передают сигнал в мозг, благодаря чему мы и ощущаем боль.

Наша нервная система пластична, и **постоянное хроническое раздражение может привести к СЕНСИБИЛИЗАЦИИ**, когда обычное прикосновение, изменение температур, мы ощущаем как болевое.

В случае ЦЕНТРАЛЬНОЙ СЕНСИБИЛИЗАЦИИ может понадобиться антидепрессанты группы СИОЗСН. Не для лечения депрессии, а для того чтобы привести в норму работу нервной системы

ПРИЧИНЫ ТАЗОВОЙ БОЛИ

*ВАЖНО ДЛЯ НАЧАЛА ИСКЛЮЧИТЬ ОРГАНИЧЕСКИЕ
ИСТОЧНИКИ БОЛИ*

К ГИНЕКОЛОГУ

ЭНДОМЕТРИОЗ
ВОСПАЛЕНИЯ
ВУЛЬВОДИНИЯ
НОВООБРАЗОВАНИЯ
ПОСЛЕДСТВИЯ РОДОВ
ПОСЛЕДСТВИЯ ОПЕРАЦИЙ
АТРОФИЯ СЛИЗИСТОЙ
....

К УРОЛОГУ

ЦИСТИТЫ
СИНДРОМ БОЛЕЗНЕННОГО
МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ
УРЕТРАЛЬНЫЙ СИНДРОМ
...

К ГАСТРОЭНТЕРОЛОГУ

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО
КИШЕЧНИКА
ВОСПАЛЕНИЕ ЖКТ
ОБРАЗОВАНИЯ В КИШЕЧНИКЕ
ДИССЕНЕРГИЯ МЫШЦ
ТАЗОВОГО ДНА
ХРОНИЧЕСКИЙ ЗАПОР
....

К НЕВРОЛОГУ

ЗАЩЕМЛЕНИЕ НЕРВА
ЦЕНТРАЛЬНАЯ СЕНСИБИЛИЗАЦИЯ
.....

НЕ СВЯЗАННЫЕ С ОРГАНИКОЙ ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ ПРИВОДЯТ К ГИПЕРТОНУСУ МЫШЦ И БОЛИ

СТРЕСС
ДЕПРЕССИЯ
ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ
ТАБУИРОВАНИЕ ТЕМЫ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ
НАСИЛИЕ И НЕПРИЯТНЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОПЫТ
НЕПРИЯТНЫЙ ОПЫТ У ГИНЕКОЛОГА/ПРОКТОЛОГА
ХИРУРГИЧЕСКАЯ/МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ МЕНОПАУЗА
(психоэмоциональное состояние связанное с перенесенным опытом,
ощущением суженой сексуальности и снижение либидо)
.....

В таких случаях восстановление проходит совместно **с психологом,
психиатром, сексологом.**

ГИПЕРТОНУС

Тазовая боль, какой бы ни был ее источник в большинстве случаев **приводит к гипертонусу мышц тазового дна.**

Тонус мышц и сила - разные понятия. Гипертоничная, спазмированная мышца может плохо работать именно из-за тонуса.

Поэтому при слабости мышц, опущениях, подтеканиях также важно **протестировать мышцы тазового дна.**

При гипертонусе мышц мы исключаем упражнения Кегеля, тренажеры для “укрепления мышц” и некоторые физические нагрузки. Для того, чтобы мышцы вновь насали нормально работать, их нужно сначала расслабить.

Часть мышц тазового дна может находится в гипертонусе, часть – в норме. Поэтому необходимо тестировать разные мышцы, а это можно сделать именно пальпацией.

БОЛЬ ПРИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ!



01 ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ЧЕРЕЗ БОЛЬ

Соглашаясь на такой опыт вы подвергаете себя насилию. Не предупреждая партнера – делаете его насильником. Подобный опыт приводит к усилению симптомов.

02 ИСПОЛЬЗОВАТЬ АЛКОГОЛЬ “ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ”

При хронической тазовой боли лучше полностью исключить алкоголь при занятиях сексом.

03 УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ, ТРЕНАЖЕРЫ

Изолированные сокращения мышц тазового дна лишь усилят гипертонус мышц тазового дна

КАТЕГОРИЧЕСКОЕ НЕТ ПРИ ТАЗОВОЙ БОЛИ

**КРЕСЛО
КЕГЕЛЯ**



**НЕ ТЕСТИРУЯ МЫШЦЫ ИЗНУТРИ НЕВОЗМОЖНО
ПОНЯТЬ В ГИПЕРТОНУСЕ ОНИ ИЛИ НЕТ.**

А мышцы тазового дна больше склонны к гипертонусу. Причем часть мышц может быть в гипертонусе, часть в гипотонусе.

Кресло предназначено для укрепления мышц, дает крайне сильную стимуляцию мышцам. При гипертонусе мышц, даже частичной, вероятнее всего будет резкое ухудшение симптомов.

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ/ ВРЕМЕННО ИСКЛЮЧИТЬ



Некоторые физические нагрузки провоцируют проблемы с тазовым дном. И речь не только об опущениях и подтеканиях, но и об усилении гипертонуса, который вызывает боль.

Самые провокационные нагрузки - **бег, прыжки, приседания** и некоторые другие силовые нагрузки с весами, некоторые **упражнения на пресс**.

На время реабилитации рекомендуется исключить или сократить такие нагрузки, заменить их на более щадящие для тазового дна.

БОЛЬ ПРИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ НУЖНО



01 ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Специальные дыхательные упражнения помогут научиться расслаблять мышцы естественным путем во время вдоха и слегка опускаться и подниматься тазовой диафрагме во время дыхания.

02 РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

С помощью вибратора или мануально в перчатках можно самостоятельно или с помощью партнера расслаблять гипертоничные мышцы.

03 СМАЗКА И СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Сейчас существуют специализированные лубриканты и презервативы, проникновение и трение с которыми намного менее болезненное.

ЧТО ДЕЛАТЬ НУЖНО



СЕКС БЕЗ ПРОНИКНОВЕНИЯ

В случае хронической боли на первое время стоит полностью исключить проникновение, и выбирать альтернативы.

ПОЗИЦИИ, ГДЕ ВЫ КОНТРОЛИРУЕТЕ СКОРОСТЬ И ГЛУБИНУ

Первое время выбирайте позиции сверху или лицом друг к другу сбоку, где вы можете контролировать фрикции.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ, ВИБРАТОР, РАСШИРИТЕЛИ

До полового акта с проникновением предварительно в прелюдию важно включать практики на расслабление тоничных мышц

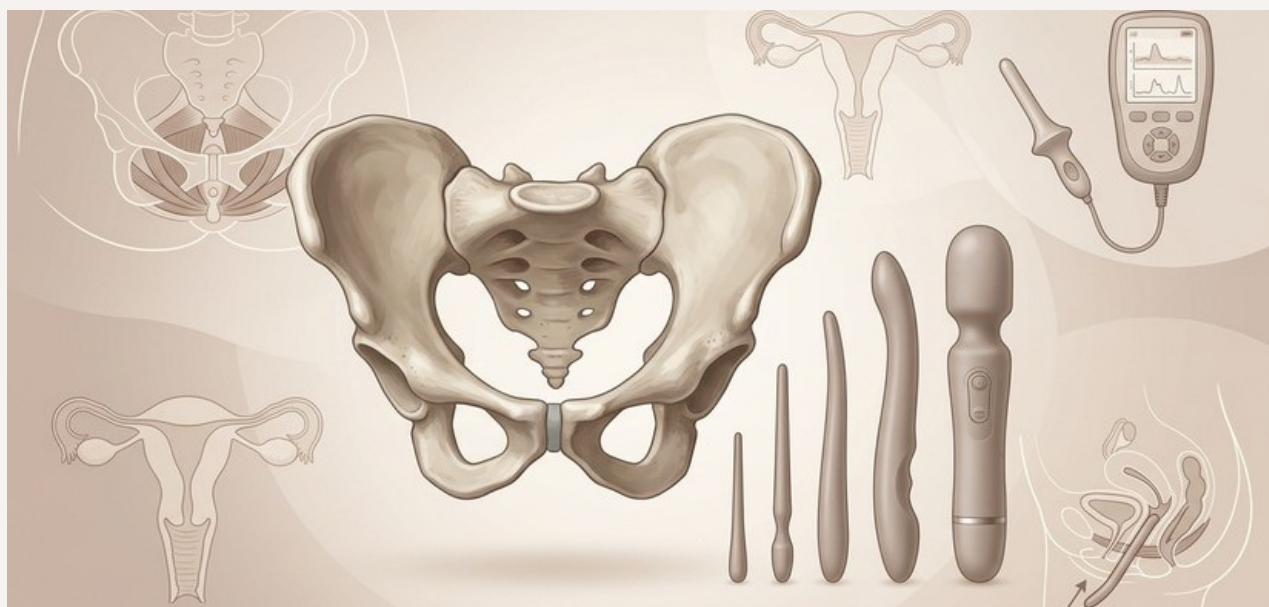
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

- **Эффект «поршня» (биомеханика):** На вдохе диафрагма опускается и мягко растягивает мышцы тазового дна. На выдохе они возвращаются на место. Этот внутренний массаж снимает хронический мышечный спазм.
- **Снятие стресса (неврология):** Медленное дыхание включает парасимпатическую нервную систему (режим спокойствия), и мозг дает телу команду снизить мышечный тонус.
- **Улучшение кровотока:** Ритмичные движения диафрагмы усиливают приток крови к тазу.

*ВИДЕО комплекс с дыхательными техниками
“БАЗА ТАЗОВОГО ДНА” вы можете найти в моем
телеграм канале: <https://t.me/Genyamind/1261>
или канале в МАХ:
https://max.ru/genyamind_school/AZ-nv1qHP5I*

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ



Расслаблять мышцы, чтобы был эффект, нужно регулярно. В идеале - ежедневно. И для чувствительной слизистой влагалища лучше подойдет вибратор небольшого диаметра с головкой, которая хорошо гнется. Вибрации помогают безболезненно расслаблять гипертоничные мышцы и достаточно делать это по 3-5 минут в день.

*Идеально для девочек с тазовой болью при ПА подходит небольшой многофункциональный **вибратор Loving** бренда **DeloTela**. Его создала **Ольга Царенко** - семейный психолог, **сексолог, тазовый терапевт** и эксперт на нашем курсе “Жизнь без возраста” специально для женщин с такими проблемами*

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАРКИ:

**Svakom Cici
(США)**



**DeloTela
(Россия)**

Вибратор DeloTela изготовлен с учетом всех особенностей работы с тазовой болью, у него максимально длинная загибаемая часть для проработки глубоких мышц, которые часто бывают в спазме и которые трудно достать.

Заказать вибратор Loving можно через бота

https://t.me/Delo_TeloBot

по промокоду GENYAMIND моим подписчикам
дополнительная скидка 10%

ЛУБРИКАНТ

МЫ НИКОГДА НЕ ЭКОНОМИМ СМАЗКУ!!!

Используем качественный лубрикант и с вибратором, и во время секса с партнером. Возобновляем, если понадобится.

Помним, что с силиконовыми игрушками мы обязательно используем смазку на водной основе. Для секса с партнером стоит подобрать комфортный для себя вариант смазки, как на силиконовой, так и на водной основе.

Главное правило — *избегать глицерина, парабенов, пропиленгликоля и любых «спецэффектов» (согревающих, охлаждающих, ароматизированных).*



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАРКИ:

Sliquid (США)



Sagami (Япония)



PJUR nude и med (Германия)



YesForLove (Франция)



Skyn LifeStyles (Австралия-США)

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

Используем качественный лубрикант

дополнительно: щедро наносим его поверх надетого презерватива.

Выбираем только ультратонкие, абсолютно гладкие текстуры. Лучше использовать

безлатексные материалы — они ощущаются намного мягче, не вызывают аллергии и мгновенно передают тепло тела.

Главное правило — **избегать любых рельефных видов** (ребрышки, пупырышки), презервативов **со спермицидами, с анестетиками**

(бензокаин/лидокаин для «продления» секса), а также **ароматизированных** и цветных вариантов



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАРКИ:



Sagami (Япония)
особенно серия Original
из полиуретана



Skyn LifeStyles
(Австралия-США)
полиизопрен



Okamoto
(Япония)



Durex Real Feel
(Великобритания)

РАСШИРИТЕЛИ

В случае слипания стенок, хирургических вмешательств на зону тазового дна и влагалища и сложностью с проникновением стоит задуматься о расширителях.

Расширители покупаются комплектом **разных размеров** от самого маленького с мизинец до размера пениса вашего партнера.

Используем расширители регулярно, двигаемся в своем темпе, обязательно сочетая введение с глубоким диафрагмальным дыханием для расслабления мышц. Помним, что с силиконовыми дилаторами мы используем смазку **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** на водной основе. **Смазки нужно много** — обильно наносим ее и на сам расширитель, и на вход во влагалище.

Выбираем только **абсолютно гладкий 100% медицинский силикон** или качественный медицинский пластик.



РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАРКИ:

**Soul Source (США) —
премиальный силикон,
разработанный гинекологами**



**Amielle Comfort
(Великобритания) —
наборы из медицинского
пластика**



**Intimate Rose (США) —
золотой стандарт из
бархатистого силикона**



**Vagiwell / Medesign
(Германия) качественные
силиконовые наборы**



**Inspire by CalExotics
(США) отличные базовые
силиконовые наборы**



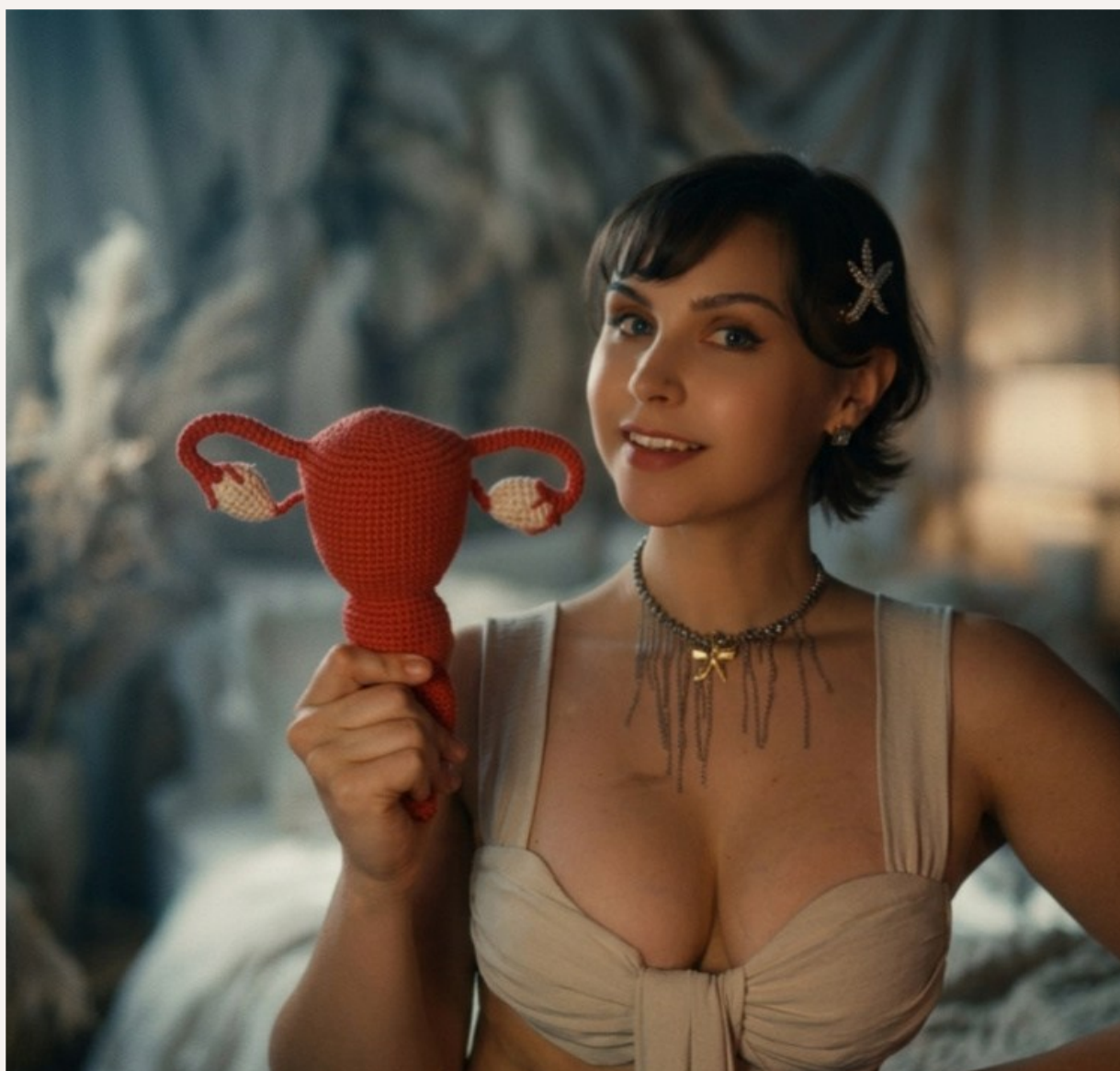
ПОЛНАЯ ПРОГРАММА РЕАБИЛИТАЦИИ



КУРС "ЖИЗНЬ БЕЗ
ВОЗРАСТА"

На тарифе с обратной связью вы получите специальные тесты для самодиагностики мышц тазового дна, личные рекомендации и программу от Жени на основе вашей анкеты и визуальной оценки вашей осанки, а также подробные лекции от гинеколога-эндокринолога, лимфолога, психолога, сексолога и др врачей и специалистов.

genyamind.ru



АВТОР: ЕВГЕНИЯ ТРЯНИНА

Буду рада видеть тебя в своих соцсетях

инстаграм: <https://www.instagram.com/genyamind>

телеграм: <https://t.me/genyamind>

ВК: https://vk.com/genyamind_school