

Anal fissür ameliyatı sonrası Kegel egzersizi

Gönderen : sirin - 16/06/2016 16:20

meraba hocam ben anal fissurden amaliyat oldum suan cok iyiyim hamd olsun 8 ay once olmustum sorum suki kegel egzersizi yapmak istiyorum dizimin arasi balon koyup sikip gevsetiyorum digrumu yapiyorum sikip gevsetirken diyafram nefesi almam gerekiyor cevaplarsaniz cok sevinirim hocam

Cvp:Anal fissür ameliyatı sonrası Kegel egzersizi

Gönderen : DrTaviloglu - 17/06/2016 00:48

Size geçmiş olsun, mesajınızda 8 ay önce anal fissür veya makat çatlağı (<http://www.taviloglu.com/makat-bolgesi-hastaliklari/makatta-catlak-anal-fissur.html>) nedeni ile ameliyat geçirdiğinizi ve Kegel egzersizi yapmak istediğinizi yazmışsınız.

Kegel egzersizleri, gaz ve dışkı kaçırma (<http://www.taviloglu.com/bagirsak-hastaliklari/bagirsak-inkontinensi-gaz-ve-diski-kacirma.html>), idrar kaçırma, doğuma hazırlık, doğum sonrasında çatı kemiği (pelvik taban) kaslarını güçlendirmek gibi çeşitli amaçlar için kullanılmaktadır. Aşağıdaki linklerde Kegel egzersizi uygulamalarına çeşitli örneklerle ulaşabilmeniz mümkündür.

<http://www.jinekolognet.com/kegel-egzersizleri.asp>

<https://www.youtube.com/watch?v=V6NPlyT7r40>

<http://slideplayer.biz.tr/slide/3041738/>

<http://www.repairincontinence.net/how-to-do-kegel-exercises.html>

<http://www.wikihow.com/Do-Kegel-Exercises>

<http://www.potentash.com/2015/08/19/why-routine-kegel-exercises-are-a-must-for-all-women/>

Saygılar,

Prof. Dr. Korhan Taviloğlu
Taviloğlu Proktoloji Merkezi
Bağırsak ve makat hastalıkları tedavisi
www.taviloglu.com
www.tavilogluproktoloji.com
www.genelcerrah.com
www.drtaviloglu.tv
www.hemoroiduzmani.com
www.facebook.com/drtaviloglu
www.twitter.com/DrTaviloglu
<http://tr.linkedin.com/in/drtaviloglu>
<https://plus.google.com/101286043113581809324>

www.dailymotion.com/DrTaviloglu
www.youtube.com/drtaviloglu
<https://www.facebook.com/Tavilogluproktoloji>
<http://twitter.com/hemoroiduzmani>
www.dailymotion.com/hemoroiduzmani
www.youtube.com/hemoroiduzmani
<http://www.facebook.com/HemoroidUzmani>

Cvp:Anal fissür ameliyatı sonrası Kegel egzersizi

Gönderen : sirin - 17/06/2016 14:10

cok sagolun hocam cevabiniz icin ama verdiginiz linkler ingilizce brn anlamadim

Cvp:Anal fissür ameliyatı sonrası Kegel egzersizi

Gönderen : DrTaviloglu - 17/06/2016 14:15

Türkçe linklerle birlikte bakabilirsiniz.

Saygılar,

Prof. Dr. Korhan Taviloğlu
Taviloğlu Proktoloji Merkezi
Bağırsak ve makat hastalıkları tedavisi