

# COZEAN VPRAŠALNIK O DISFUNKCIJI MEDENIČNEGA DNA

FizioMama



*NAVODILO: OZNAČITE VSAKO TRDITEV, KI JE ZA VAS RESNIČNA*

- Včasih občutim bolečino v medenici (tj. v predelu spolovila, presredka, sramnice ali predela mehurja oz. čutim bolečino pri uriniranju), ki presega oceno 3 na 1-10 lestvici bolečine, kjer ocena 10 pomeni najhujšo možno bolečino.
- Spomnim se padca na trtico, spodnji del hrbtenice ali ritnice (tudi v otroštvu).
- Včasih doživljam enega ali več naštetih simptomov mehurja:
  - nehoteno uhajanje urina
  - občutek nemožnosti popolne izpraznitve sečnega mehurja
  - potrebo po uriniranju nekaj minut po opravljenem uriniranju
  - bolečino ali pekoč občutek pri uriniranju
  - težavo začeti uriniranje ali pogoste pavze/prekinitve curka urina.
- Včasih moram ponoči urinirati dvakrat ali več.
- Včasih imam občutek povečanega pritiska v medenici ali občutek zdrsa (premika navzdol) mojih medeničnih organov oz. izpadanja.
- Imam zgodovino bolečine v spodnjem predelu medenice, bokih, dimljah ali trtici oz. imam išias.
- Včasih doživljam enega ali več naštetih simptomov črevesja:
  - izguba nadzora nad izločanjem blata
  - občutek nezmožnosti popolne izpraznitve črevesja
  - napenjanje ali bolečina pri odvajanju blata
  - težave pri začenanju odvajanja blata.
- Včasih občutim bolečino ali nelagodje pri spolnih odnosih.
- Spolna aktivnost poveča eno ali več mojih drugih težav.
- Daljše sedenje poveča moje druge težave.

**ČE STE OZNAČILI 3 ALI VEČ TRDITEV,  
JE DISFUNKCIJA MEDENIČNEGA DNA PRI VAS VERJETNA.**

**POSVET S FIZIOTERAPEVTOM MEDENIČNEGA DNA JE PRIPOROČLJIV.**