



# УЛУЧШАЙТЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНИРОВОК МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

*Безопасно. Эффективно. Просто.*



*Наталья Романова*  
Основательница Pelvic Health

[pelvic-health.com](https://pelvic-health.com)

26% *молодых женщин*  
ИМЕЮТ ПРОЛАПС  
ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ

Пролапс гениталий

30-47%

до 45 лет

3-5%

до 30 лет

Синдром вагинальной  
релаксации

24%

у пациенток после  
первых родов



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

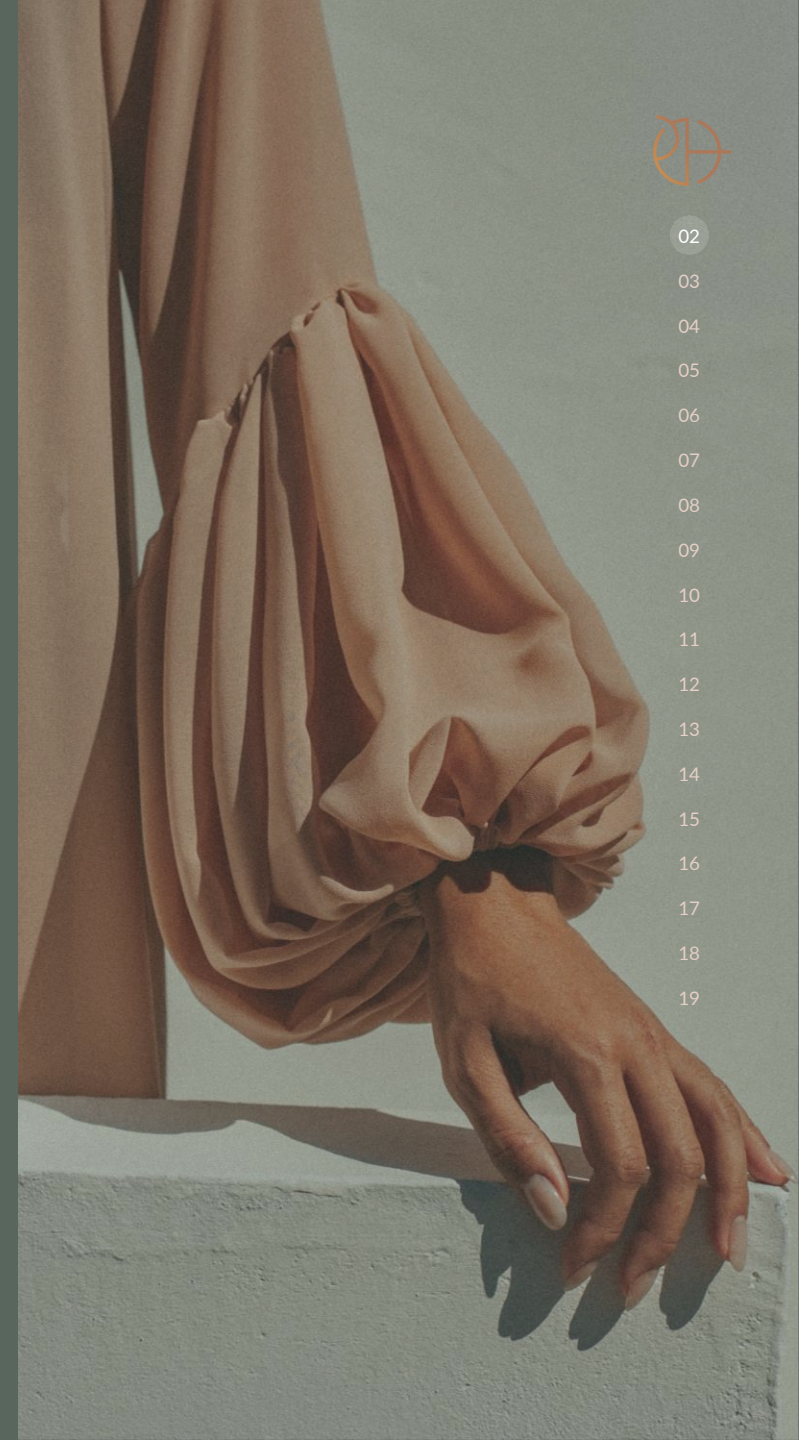
15

16

17

18

19



СТАТИСТИКА

# СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ ВСТРЕЧАЕТСЯ В 70% СЛУЧАЕВ СРЕДИ *женщин старше 50 лет*

Недержание мочи

8.7%

25-34 года

50%

45-60 лет

Краснопольская И.В. Дисфункция тазового дна у женщин: патогенез, клиника, диагностика. Принципы лечения, возможности профилактики: автореф. дис. д-ра мед. наук. М., 2018. Yoshimura K., Morotomi N., Fukuda K. et al. Effects of pelvic organ prolapse ring pessary therapy on intravaginal microbial flora // Int. Urogynecol. J. 2016. Vol. 27. No 2. P. 219-227



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19





# С УВЕЛИЧЕНИЕМ ДЛИТЕЛЬНОСТИ ЖИЗНИ, БУДЕТ *расти* и число пролапсов

**33-61.3%**

Рецидивы пролапса в течение  
трех лет после операции

*«Нигде в мире нет истинных данных о распространенности опущения и выпадения женских половых органов, поскольку диспансеризация женщин с синдромом несостоятельности промежности и пролапсом гениталий как в России, так и во всем мире не имеет единых стандартов, а подчас вообще не проводится»*



ВЗАИМОСВЯЗЬ

# ПРИЧИНЫ *пролапсов*

## ПРЕДРАСПОЛАГАЮЩИЕ

Наследственность

Особенности труда: недержание мочи чаще возникает у женщин, занятых физическим трудом

Неврологические заболевания

Анатомические нарушения

Особенности коллагенового статуса

## ПРОВОЦИРУЮЩИЕ

Роды

Хирургические вмешательства на органах таза

Повреждения тазовых нервов и/или мышц тазового дна

Спортивная нагрузка

## СПОСОБСТВУЮЩИЕ

Расстройства кишечника

Избыточная масса тела

Менопауза

Инфекции нижних мочевыводящих органов

Эмоциональный статус



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

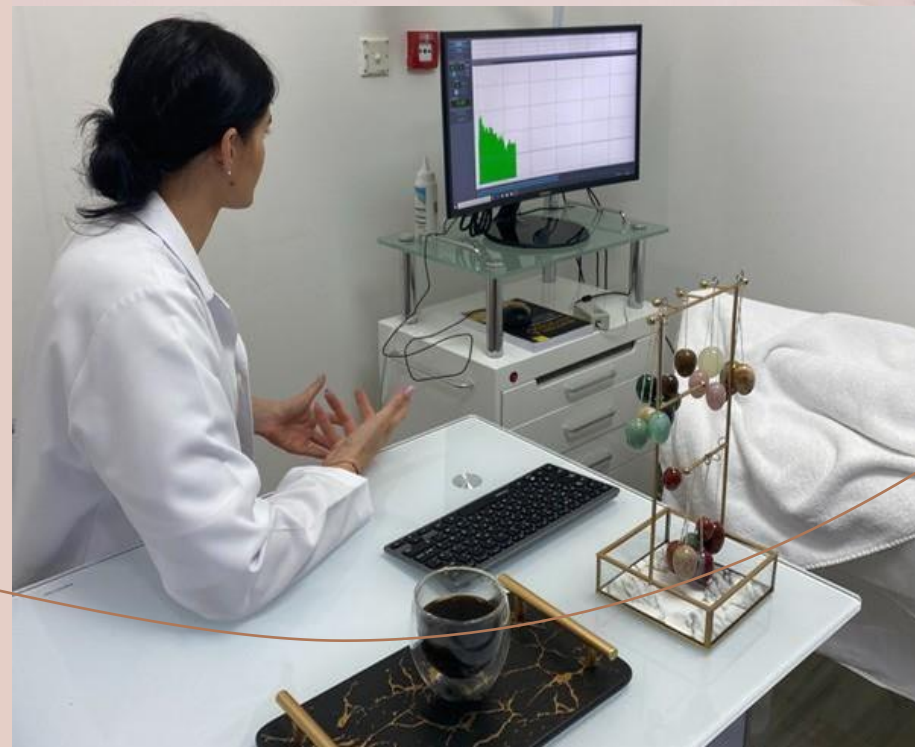
19



РЕШЕНИЕ

# ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА *по авторской методике*

Программа Pelvic Health позволяет укреплять здоровье и развивать мышцы тазового дна в любом возрасте, *без использования медицинских препаратов и хирургических вмешательств*



02

03

04

05

06

07

00

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

## ЗАДАЧИ

# ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА *дают долгосрочные результаты*

01  
Нормализация  
кровообращения  
в органах малого  
таза

02  
Восстановление  
сократительных  
и опорных функций мышц  
малого таза  
немедикаментозным и  
неинвазивным способом

03  
Нормализация работы  
нервно-мышечных  
механизмов, отвечающих  
за управление  
урогенитальной системой

## ПОКАЗАНИЯ

01  
Подготовка к родам  
и восстановление  
после

02  
Мягкий вход  
в период менопаузы

03  
Корректировка  
гормонального состояния  
и решение проблем  
в сексуальной жизни



ТЕХНОЛОГИЯ

# ЭЛЕКТРО- МИОГРАФИЧЕСКАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

## ПРЕИМУЩЕСТВА

Объективный контроль  
напряжения и расслабления  
мышц

Без усиления  
внутрибрюшного давления

Без использования  
электромагнитной  
стимуляции

Быстрое приобретение  
навыка управления мышцами

Повышение мотивации  
к тренировкам



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ

# РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВОК ТАЗОВОГО ДНА ИМЕЮТ ПОЛОЖИТЕЛЬНУЮ ДИНАМИКУ *в 100% случаев*

### ЛЕЧЕНИЕ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ У ВЗРОСЛЫХ



[https://www.rmj.ru/articles/urologiya/Primenenie\\_metoda\\_biologicheskoy\\_obratnoy\\_svyazi\\_v\\_lechenii\\_detey\\_s\\_narusheniyami\\_mocheispuskaniya/](https://www.rmj.ru/articles/urologiya/Primenenie_metoda_biologicheskoy_obratnoy_svyazi_v_lechenii_detey_s_narusheniyami_mocheispuskaniya/)



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

# 17.5%

Полное излечение

# 52%

Значительные улучшения в группе с гипорефлексией

# 85%

Значительные улучшения в группе с гипорефлексией

## ПОСТОПЕРАЦИОННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ *с БОС-тренажером*

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

### ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА

85.9%

Приобрели навык  
самостоятельного  
сокращения



100%  
Положительная  
динамика

14.1%

Требовалась регулярная  
поддержка с применением  
БОС-терапии

Результаты тренировки мышц  
тазового дна под контролем  
биологической обратной связи  
пациентов с недержанием мочи  
после лапароскопической  
и робот-ассистированной  
радикальной простатэктомии

ТРЕНИРОВКИ ПО PELVIC HEALTH®  
МЕТОДУ ЭФФЕКТИВНЫ В РАЗЛИЧНЫХ  
НАПРАВЛЕНИЯХ МЕДИЦИНЫ

*Безопасно. Эффективно. Просто.*

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

# PELVIC HEALTH<sup>®</sup> МЕТОД

## *в гинекологии*

Состояния,  
обусловленные  
перенесенной родовой  
травмой промежности

Лечение дисфункции  
сфинктера уретры

Недержание  
мочи: стрессовая,  
смешанная формы,  
«гиперактивный»  
мочевой пузырь

Опущение стенок  
влагалища и матки

Тазовые боли

Восстановление уро-  
генитальных функций  
после оперативных  
вмешательств



02  
03  
04  
05  
06  
07  
08  
09  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

# PELVIC HEALTH<sup>®</sup> МЕТОД

## *в урологии*

Восстановление мочеиспускания после операций на предстательной железе

Лечение преждевременной эякуляции

Лечение эректильной дисфункции

Лечение хронической тазовой боли



- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

# PELVIC HEALTH® МЕТОД

## *в проктологии*

Лечение начальных стадий  
геморроя

Восстановление функций  
сфинктера после оперативной  
пластики

Лечение состояний,  
обусловленных недостаточностью  
анального леватора и луковично-  
губчатой мышцы

Лечение дисфункций  
анального сфинктера



02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

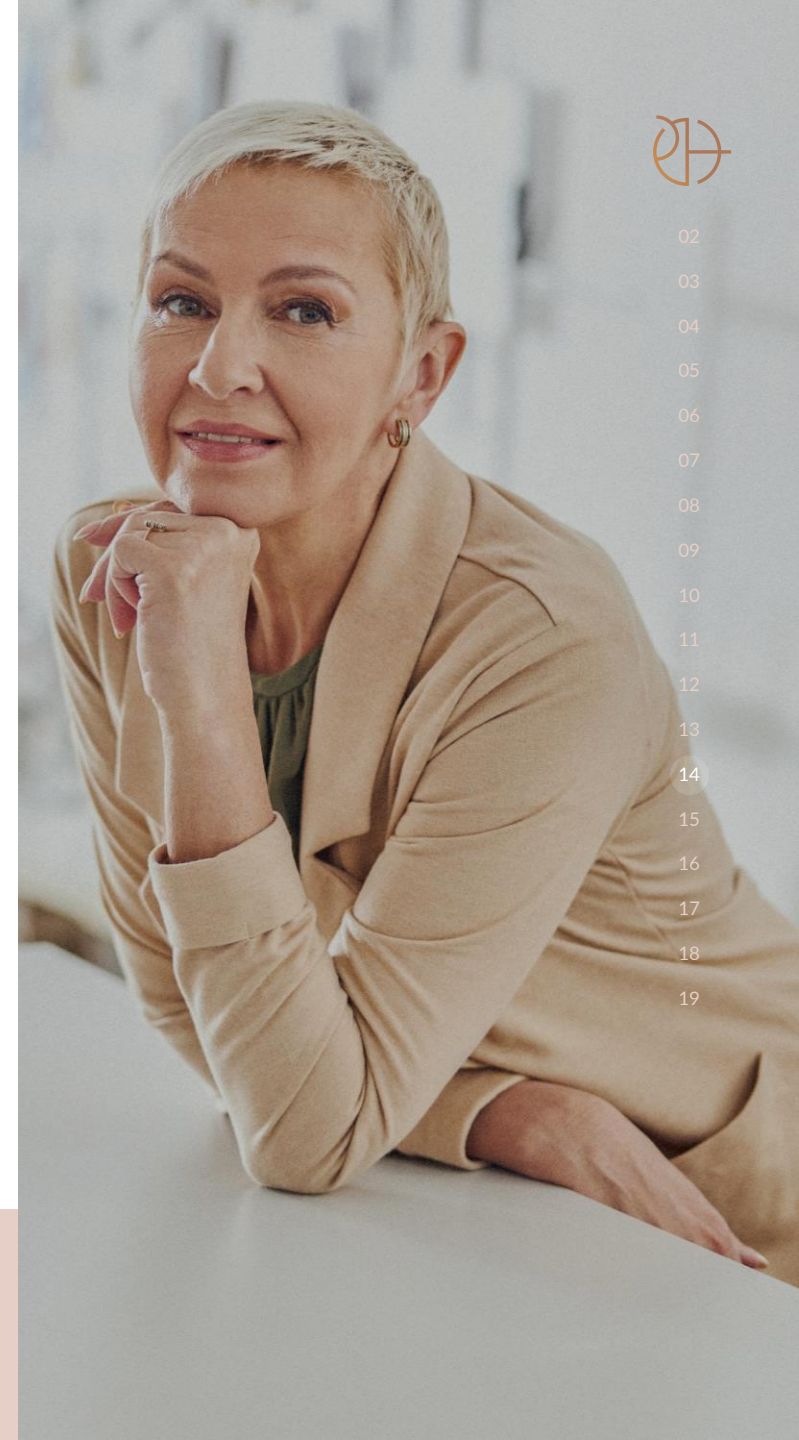
15

16

17

18

19



ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

# PELVIC HEALTH<sup>®</sup> МЕТОД

## *при сексуальных проблемах*

Активация мышц,  
управляющих  
наполнением  
пещеристых тел для  
усиления эрекции

Преодоление  
эякуляторной  
дисфункции (раннего  
семяизвержения)

Развитие  
способности  
к длительному  
удержанию эрекции

Лечение вагинизма

Стимуляция  
половой потенции

Улучшение  
качества жизни



02  
03  
04  
05  
06  
07  
08  
09  
10  
11  
12  
13  
14  
15  
16  
17  
18  
19

ОБОРУДОВАНИЕ

ТРЕНИРОВКИ ПО PELVIC HEALTH®  
МЕТОДУ — *без электромагнитной  
стимуляции и медикаментов*

*Безопасно. Эффективно. Просто.*

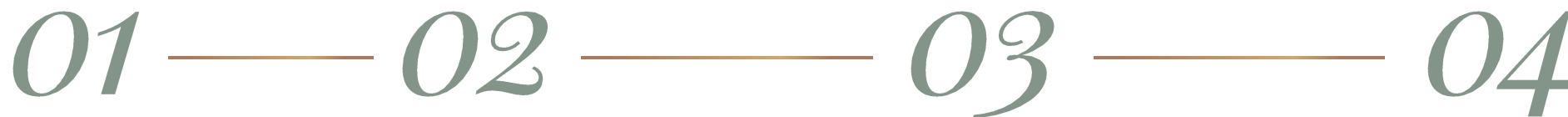






# ТРЕНИРОВКИ ПО PELVIC HEALTH®

## МЕТОДУ *за четыре шага*



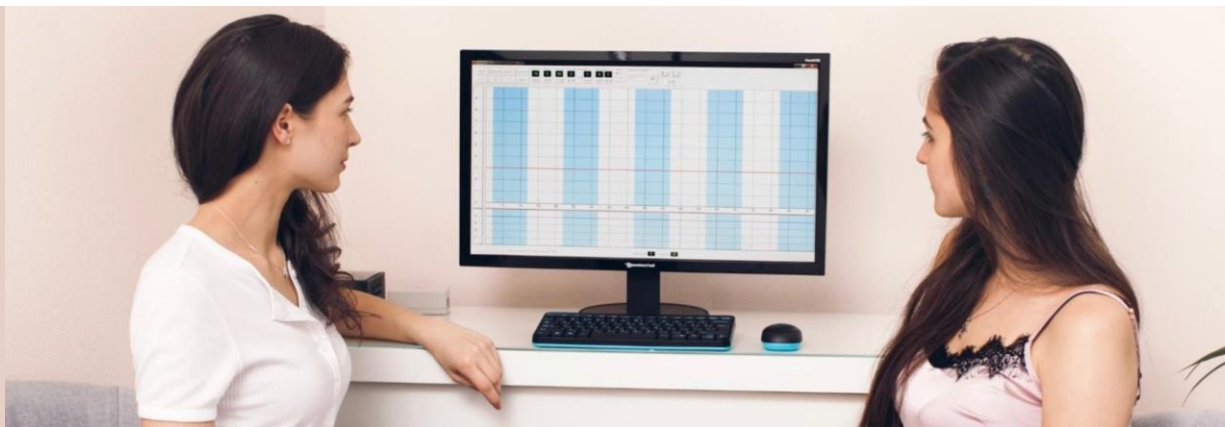
Брифинг и оценка  
исходного уровня

Разработка  
индивидуальной  
программы и инструктаж

Подключение датчика  
и проведение упражнений  
на выносливость и силу мышц

Оценка результатов  
и корректировка программы  
по развитию

- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19



ПРОГРЕСС



# РЕЗУЛЬТАТЫ PELVIC HEALTH<sup>®</sup> МЕТОДА

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

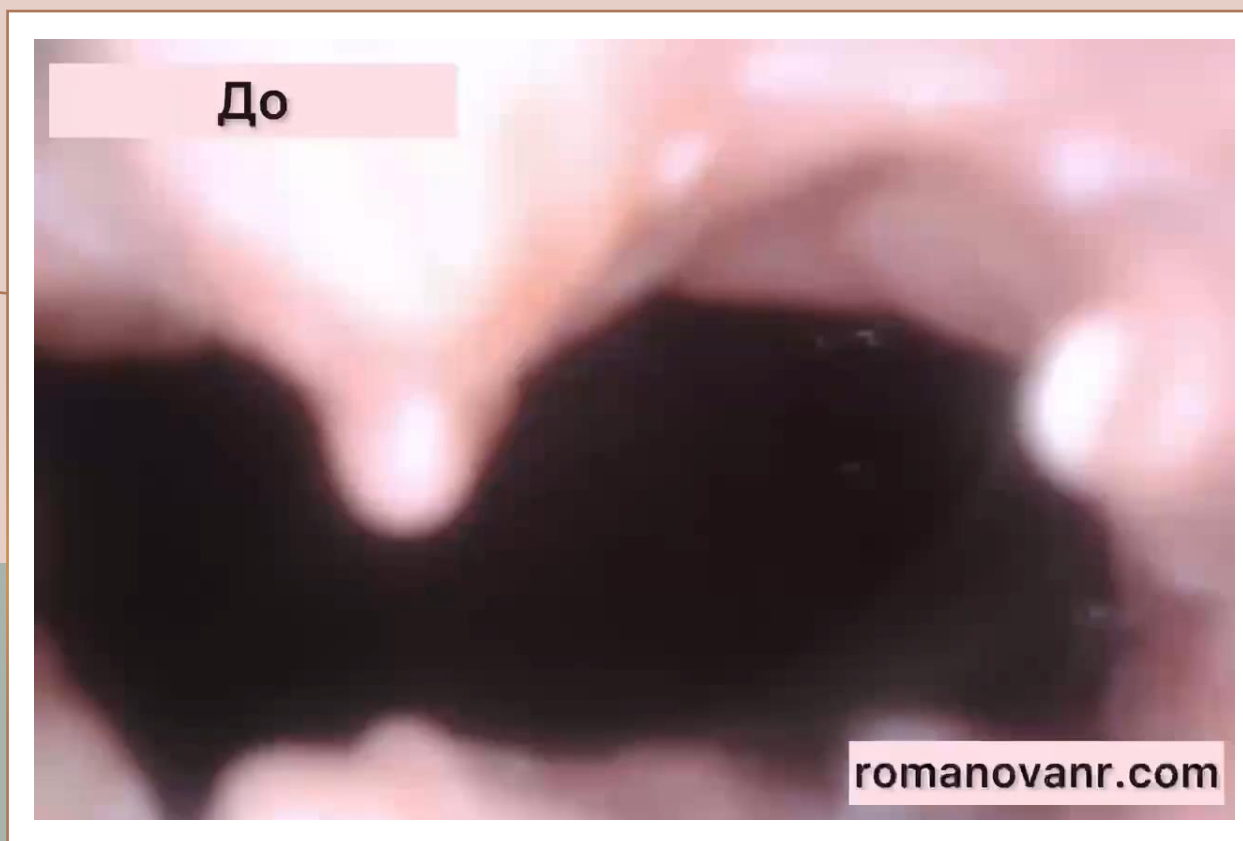
15

16

17

18

19





ЗАПИШИТЕСЬ  
НА КОНСУЛЬТАЦИЮ,  
ЧТОБЫ МЫ СОСТАВИЛИ  
*индивидуальную программу*  
ДЛЯ ВАС

*Безопасно. Эффективно. Просто.*



pelvic-health.com

*Наталья Романова*

Основательница  
Pelvic Health

help@pelvic-health.com



@romanova\_nr

