

## **PÁNEVNÍ DNO**

Svaly pánevního dna jsou součástí hlubokého stabilizačního syndromu páteře. Jejich správná funkce tak zabezpečuje fyziologické postavení bederní páteře a dobře fungující pánev s kyčelními klouby. Správná funkce je pak prevencí poruch při inkontinenci, či dalších urogenitálních poruchách.

Cvičení je opět komplexní a metodika zahrnuje aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře. Pro cvičení při inkontinenci byla vypracována speciální metodika ideálně s možností zpětné vazby při monitoraci zapojovaných svalů.