

# Spotkanie edukacyjne dotyczące mięśni miednicy

## **Spotkanie edukacyjne dotyczące mięśni miednicy**

Data publikacji  
07.05.2019 10:38

W poniedziałek 13 maja 2019 roku, w godzinach 11.00 - 13.00, w Urzędzie Marszałkowskim Województwa Kujawsko-Pomorskiego na Placu Teatralnym 2 w Toruniu (sala patio, I piętro) odbędzie się spotkanie edukacyjne dotyczące mięśni dna miednicy w celu zapobiegania dolegliwościom takim jak nietrzymanie moczu.

Uczestnicy spotkania dowiedzą się dlaczego warto regularnie stymulować mięśnie dna miednicy. Fizjoterapeutka i lekarz opowiedzą o przyczynach powstawania nietrzymania moczu, metodach leczenia oraz zapobiegania dolegliwości dzięki odpowiednim ćwiczeniom. Problem nietrzymania moczu dotyka ludzi w różnym wieku, najczęściej jednak pań w ciąży, po porodzie oraz seniorów. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich mieszkańców regionu zainteresowanych tematem.

Dodatkowo, pierwszych 12 osób, które się zgłoszą, będzie miało okazję wziąć udział w warsztatach, na których zostaną zaprezentowane ćwiczenia – zgłoszenia należy kierować na adres mailowy: d [dot] szklarska  kujawsko-pomorskie [dot] pl. Warsztaty odbędą się zaraz po wykładzie i potrwają ok. 90 min.

Dodajmy, że udział w spotkaniu jest bezpłatny.

Źródło: [kujawsko-pomorskie.pl](http://kujawsko-pomorskie.pl)

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)