

Kaiser Permanente Urogynecology

練習您的骨盆肌肉 (Exercising Your Pelvic Muscles)

爲什麼要練習骨盆肌肉？

人生之過程如懷孕，生育，和體重過重均可以減弱骨盆肌肉。幸運的是，當這些肌肉減弱時，您可以幫助恢復肌肉強健。

骨盆底肌肉就像其他肌肉一樣。運動可以使肌肉更強健。有控制膀胱能力問題的婦女，可以通過骨盆肌肉運動，重新掌握控制，此種運動稱爲 奇曲 Kegel 運動。

每天幾分鐘可使骨盆強健

每天三次，每次只做五分鐘的骨盆底肌肉運動，可以大爲改善您的膀胱控制能力。運動可以強化肌肉，控持膀胱及很多其他的器官。

骨盆區是包括身體的髖骨的。在骨盆底，有多層的肌肉在大腿之間伸展。肌肉附在骨盆骨的前，後，和側面。

其中兩條肌肉用力最多。最大的一條伸展如吊床。另一條呈三角形。

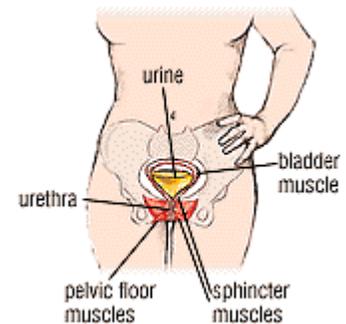
這些肌肉防止漏尿及糞便。

如何運動您的骨盆肌肉？

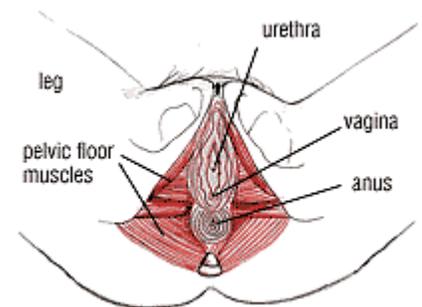
找出正確的肌肉。這是十分重要的。您的醫生，護士，或物理治療師將幫助您確保運動正確。

您應收緊骨盆底伸展的兩條主要肌肉。它們是“吊床”肌和“三角”肌。以下是三個檢查正確肌肉的方法：

1. 小便時嘗試停止尿流。如您可以這樣做，便是使用正確的肌肉。
2. 想像您在嘗試忍著不排腸氣(放屁)。收縮您會使用的肌肉。如您有“拉緊”的感覺，那就是骨盆運動的正確肌肉。



骨盆肌肉控制排尿。



每天只做幾分鐘的運動，便可以使這些骨盆底肌肉更強健。

Kaiser Permanente Urogynecology

3. 躺下，將手指放入陰道。收縮陰道就像您在嘗試忍尿。如您的手指有緊縮的感覺，您正在收縮正確的骨盆肌肉。

不要同時收縮其他的肌肉。小心不要收緊您的腹部，大腿，或其他的肌肉。收縮錯誤的肌肉可使控制膀胱的肌肉蒙受更多壓力。只收縮骨盆肌肉。不要忍著呼吸。

重複，但不要過度練習。開始時，找一個安靜的地方練習——在浴室或睡房——使您可以集中精神。躺在地上。拉緊骨盆肌肉和控持，數三至八秒（要看您的骨盆底肌肉強弱而定）。然後放鬆及數三秒。每次運動時重複十次。

每天做最少三次骨盆肌肉運動。

每天，使用任何姿勢：躺下，坐下，及站立。您可以躺在地面，坐在桌上，或站立時做此運動。

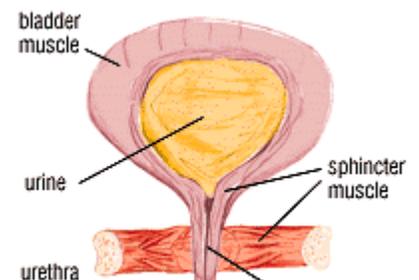
要有耐性。不要放棄。每天三次，每次只需五分鐘。您可能要等到三至六個星期才感到控制膀胱功能有所改善。但是，大部份的婦女在幾個星期後會留意到有所改善。

保持收縮直至打完噴嚏

護著自己，可以保護您的骨盆肌肉少受損傷。

在即將打噴嚏，提重，或跳動之前，預先作好準備。來自此類舉動的突然壓力可以損害那些骨盆肌肉。收緊您的骨盆肌肉，控持直至您打噴嚏，提重，或跳動完畢之後。

訓練自己能在這些動作收緊骨盆肌肉時，您將會有較少的漏尿意外。



健康的括約肌可以保持尿道緊閉。