

盆底保护10要素

现代女性应该将盆底健康放在身体的第一位。对于盆底脱垂的女性，以下10项技巧能够帮助您延缓盆底退化，维持和加固盆底肌。

1. 避免提重物

物品重量需在可控范围，不要使劲提取重物。避免直接从地面把物品提起来，物品从您的腰际位置提起/抬起较为合适。比如，您要抱起小孩的时候，可以先跪下，然后把孩子抱起来，而不是俯身直接将孩子从地面抱起。

2. 使用盆底肌

您在做提起，放下，推拉物品时，每每要想到保护盆底，记得收紧阴部，养成这个习惯。

3. 调整姿势

不论你是坐着，站着，还是躺着，在做提起，放低，推拉动作时，保持腰部正常的曲线，而不是习惯性的弯腰或者伸腰。比如，地上有一玩具，需要捡起时，你可以取一吃饭坐的圆凳，坐在凳子上，手放低，捡起物品。

4. 每当用力气时，呼气

在锻炼或活动时，避免屏气，避免往里吸肚子，这样会增加腹压。在您使力气时，不论这些动作是提，推，还是拉，您都要尽量呼气。

5. 选择支撑位置

您在做收紧盆底的锻炼时，选择坐着或者躺着的姿势会更好。坐在大大的健身球（Swiss Ball）上最好不过了。

6. 两脚并紧

您会发现在做盆底肌锻炼时，两脚并紧的话，做起来相对更容易些。如果您做那些站立动作练习，尽量并紧双脚，或者双脚距离不要超过臀宽。

7. 循序渐进

在使用阴道重锤/哑铃这些锻炼时，或者做收紧盆底的其它锻炼时，注意动作要正确，以减少受伤的风险。当你对自己动作的正确性有了信心后，锻炼可逐渐加强。

8. 疲劳或受伤时，注意

当盆底和腹腔疲劳，不舒服，月经前期或者腰疼时，肌群很难有效的工作。过度锻炼会使您症状更明显，更容易受伤。停止锻炼，适度休息，当身体恢复舒适的时候再开始锻炼。

9. 组间锻炼

盆底锻炼，做完一组后，休息几分钟，之后再做下一组。

10. 避免过度锻炼

在做锻炼时，注意您的身体反应，当您在做某种锻炼后，症状反倒变明显了，停止锻炼或者调整您的锻炼的动作，换一种锻炼方式。