

盆底肌锻炼指导

盆底肌锻炼要素：

1. 知道哪些是盆底肌，亲身感知身体上的这些部位
2. 锻炼的动作须正确
3. 定期锻炼

您在盆底锻炼时，动作是否正确？盆底锻炼的正确性非常重要，如果动作不正确，这些锻炼不但不会加固您的盆底肌，甚至可能进一步削弱盆底肌力。

尝试正确的盆底锻炼：

- 1) 姿势：开始以仰卧，侧卧或者俯卧，逐渐进阶到站立，跨骑在椅子上，最后到蹲举姿势。
- 2) 想象你试图憋屁，同时憋尿：是夹紧和上提的感觉，关闭和上提前后的通路。
- 3) 做时不要憋气，不要夹紧臀部和腿，胸腔和腹部全都是放松的，呼吸轻松自然。

躺在床上，体会肛门阴道轻松收缩，上提，缓慢放松的感觉。确定自己动作正确。如果不确定动作的正确性，可寻求盆底治疗师的帮助，或者尝试一个疗程的生物反馈治疗，学习并学会盆底收缩运动。

提高盆底肌肉耐力，心记：

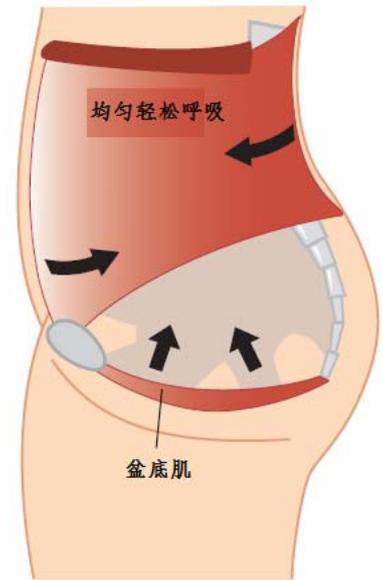
- 1) 想象你的骨盆底部肌肉是上升的电梯。当你不能持续收紧这些肌肉，就好像电梯下到底层一样
- 2) 试图收紧多一些，将电梯升高到1楼，再多一些来到2楼，然后再到3楼，尽可能多的夹紧，能保持多久，不要忘记自然的轻松的呼吸！
- 3) 现在，慢慢将电梯下降到2楼，然后到1楼，然后再到底层，缓慢的向下降比向上升会感觉更困难。

盆底肌锻炼两种方式：

- 1) 慢速 = 提高耐力：慢些夹紧骨盆底部肌肉，尽可能保持这种收缩(保持呼吸)，然后慢慢放松
- 2) 快速 = 爆发力/强化力量，重复收紧和放松这些肌肉

日常锻炼：

- 1) 放松大腿根，小腹，腰部肌肉→ 收紧上提盆底肌肉，保持 1-2 秒钟（记住自然呼吸）→ 放松盆底肌 → 重复 3 次如此的收紧放松动作 → 休息 1-2 分钟，完成 1 组 → 重复以上操作 3 次，也就是完成 3 组
- 2) 当你能很好的完成以上操作后：
尽可能上提收紧盆底肌肉，保持 3-5 秒（锻炼进一步加强后，保持 10 秒）→ 缓慢放松下来 → 休息 5 秒 → 重复以上动作 4-5 次，为 1 组 → 休息 2 分钟 → 做第 2 组 → 重复 10 组 → 每天做 2-3 次



正确的动作应该是：盆底肌提起，腹腔盆腔收紧，呼吸轻松自然与平时无异

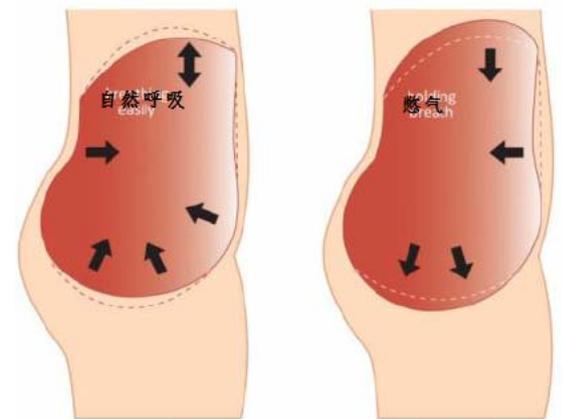
提示 1：

如厕时，做中断小便练习并不是一种锻炼，但是，中断撒尿的动作能够帮你体会如何“收紧阴道”，能够让你了解盆底肌是如何工作关闭尿道的。很重要的一点就是，中断撒尿动作不可作为一种锻炼方式。经常的做中断撒尿，再撒一点点，这样实际上可能导致更多的排尿问题。

这种中断尿液的动作只能是偶尔的尝试，目的是帮助你了解盆底肌是如何收缩的。

做这个动作，并不能说明你的盆底肌是强健还是薄弱，它只能说明你是不是用到了正确的肌肉，是不是提起了盆底肌。

提示 2：



正确的提肛运动应该是自然呼吸，如上左图所示，盆底肌肉上提。不正确的提肛运动，如上右图所示，憋气，吸肚子，反而造成盆腔内压力向下。