

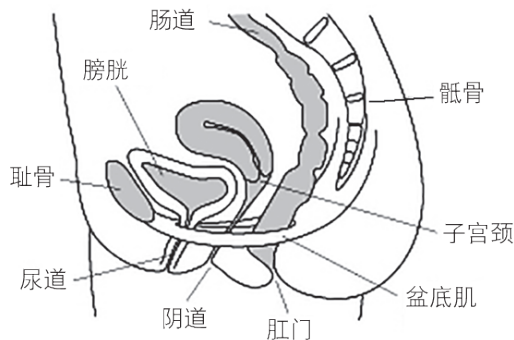


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

盆底运动

骨盆底是什么？

骨盆底指一组支撑膀胱、子宫以及肠道的肌肉与韧带群。这些器官的开口，膀胱中的尿道，子宫中的阴道以及肠尾的肛门都穿过了骨盆底。盆底肌附着在您的耻骨前端，尾骨末端，形成了您骨盆的底端结构。



盆底肌有什么作用呢？

当骨盆底强健时，能支撑到您骨盆内的器官并防止下列问题的发生：

- 失禁（指无意识排出尿液或粪便）
- 膀胱、子宫和肠道下垂（缺乏支撑）。

盆底肌同时也帮助您控制您的膀胱与肠道功能，例如让您能“憋住”直到合适的时间与地点才排便。

是什么导致盆骨底无力？

常见的造成盆底肌无力的原因有

- 怀孕
- 分娩 – 尤其是胎儿较大或长时间分娩用力
- 肥胖
- 便秘（排便时过度用力）
- 持续不断举重物
- 过度咳嗽
- 更年期荷尔蒙改变
- 年纪变大。

我如何来增强盆底肌？

一般建议女性每天锻炼她们的盆底肌，预防肌无力，增加力量。定期锻炼较弱肌肉，一段时间之后，肌肉力量得以增强，肌肉会再次高效地工作。

练习1（长时间维持锻炼以增强力量）

步骤 1

坐下、站立、背贴地平躺或跪下用手与膝盖支撑（如第二页的图2）。

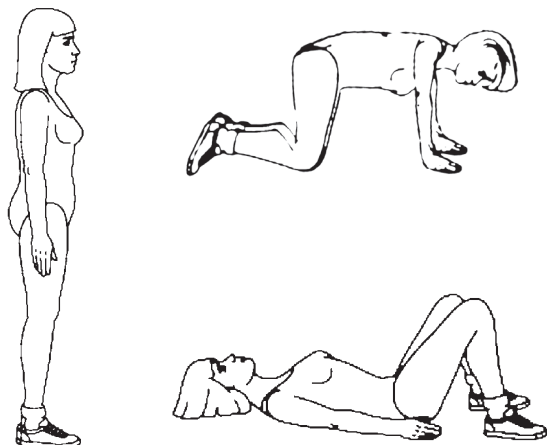
步骤 2

想象一下，您收紧哪些肌肉来防止打屁或“憋”尿。如果您不能明显感受到相关肌肉收紧，请咨询女性理疗师寻求帮助。

步骤 3

现在您能感受到您的盆底肌在工作，尽量绷紧尿道、阴道以及直肠，并维持紧绷状态3至5秒。这样做时，您应该可以感受到您的盆底肌在您身体内部“升起”，还感觉到当肌肉放松时的一种明显的“释放”感。如果您能够维持住更长时间，请这样做。请记住，必须持续用力收缩，并且您应该能感到明显“释放”感。至多重复10次，或直到您感觉盆底肌疲劳。每次收缩之间间隔几秒。

步骤1到3为一组锻炼。请在不同的姿势下每天做三组。您以后的生活中要每天坚持做骨盆底运动。



练习2 (迅速收缩以增强力量)

尽量用力、迅速地收缩并抬起您的盆底肌。不要保持收缩状态，只要收缩然后释放。每次收缩之间间隔几秒。重复10到20次或直到您感到盆底肌疲劳。

这项锻炼每天做1到3次。

在做这两项锻炼时您应该：

- 感觉您的盆底肌在您体内“抬起”，而不是感觉它向下运动。
- 放松您的大腿以及屁股
- 保持正常呼吸
- 如感肌肉疲惫，请停止锻炼。

如何预防损伤？

为预防损伤盆底肌，请避免：

- 便秘与 / 或在排便时过度用力
- 持续不断举重物
- 反复咳嗽与用力
- 增加过多体重。

使用以下方法让锻炼成为您生活中的一部分：

- 每次咳嗽、打喷嚏或举起物品时收紧盆底肌
- 坚持经常锻炼，例如步行
- 使用不同姿势逐步增加运动难度，例如站着、坐着或用手与膝盖。

更多信息

理疗部

皇家妇女医院

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052

电话: (03) 8345 3160

周一至周五 上午8.30 - 下午5.00