

盆底肌锻炼

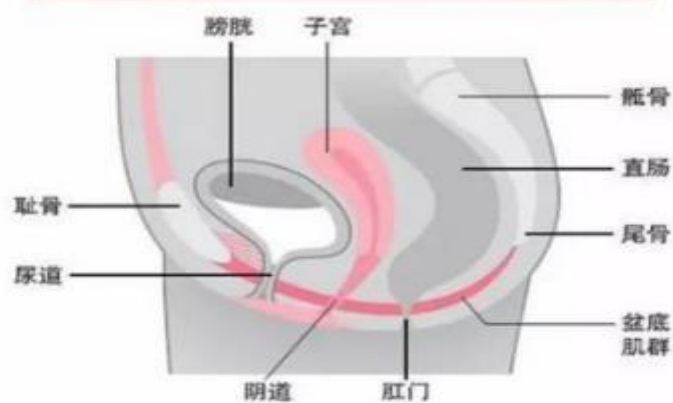
北京大学第一医院



第一步 找到盆底肌

排尿时能突然中止憋住，是盆底肌的作用。慢慢让那些肌肉放松，恢复并继续排尿，在此过程中感受到的肌肉就是盆底肌。

盆底肌位于这里



第二步 排空膀胱

在做凯格尔运动之前，请确保排空膀胱。否则在进行运动时会疼痛或者尿液露出。



第三步 专注锻炼盆底肌

凯格尔运动只锻炼盆底肌，放松其他肌肉，比如臀部、大腿、腹部，才能取得最佳效果。呼吸也要放松，不要屏气。



第四步 快速收缩盆底肌

快速收缩：收缩1秒，放松1秒。5个为1组，每次做20组。



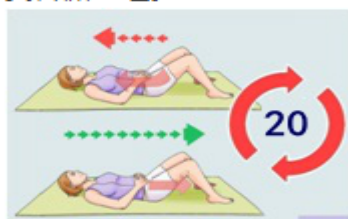
第五步 持续收缩盆底肌

持续收缩：收缩6秒，放松6秒。1个为1组，每次做20组。



第六步 重复交替

两种锻炼方式交替进行。每日2~4次，每次锻炼时两种方式各做20组。



锻炼小贴士

1. 在进行盆底肌锻炼之前，一定要排空膀胱，否则练习会得到相反的效果，而且会增加尿路感染的风险。
2. 锻炼时不用固定、限制体位，卧、坐、站时均可进行。
3. 尽量不要屏气，不要收缩臀部、大腿和腹部肌肉，来代替盆底肌收缩和提升。
4. 运动的全程，平静呼吸并保持身体其他部位的放松。用手触摸腹部，如果腹部有紧缩的现象，则运动的肌肉为错误。
5. 不要经常在排尿过程中用中断排尿的方式来做凯格尔运动。
6. 持之以恒进行盆底肌锻炼，让练习成为日常生活的一部分，您会慢慢体会出练习带来的效果。

北大医院妇产科祝您早日康复