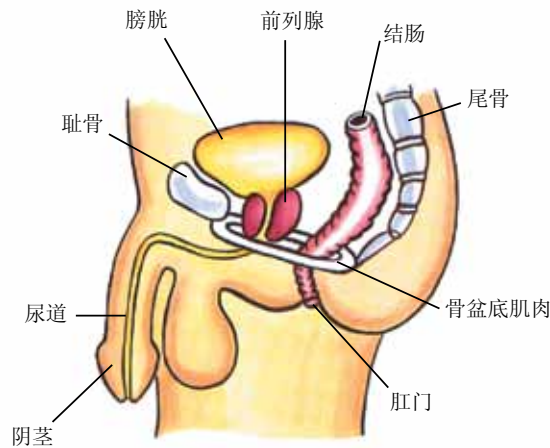




什么是骨盆底肌肉？

骨盆底是由多层肌肉及其它组织构成的。这些肌肉及组织像吊床一样，从背后的尾骨延伸至前面的耻骨。

男性的骨盆底肌肉支撑其膀胱及大肠（结肠）。尿道及肛门穿过骨盆底肌层。你的骨盆底肌肉帮助你控制大小便。它们也有助于性功能。保持骨盆底肌肉强健十分重要。



我为什么需要做骨盆底肌肉锻炼？

男性在任何年龄都需要强有力的骨盆底肌肉。

以下原因会令骨盆底肌肉变弱：

- 治疗膀胱或大肠疾病的外科手术；
- 便秘；
- 肥胖；
- 提举重物；
- 长期持续性咳嗽（如吸烟咳嗽、患支气管炎或哮喘）；或
- 身体虚弱。

有压力性大小便失禁的男性——也就是咳嗽、打喷嚏或做运动时会尿湿裤子的男性——会发现骨盆底肌肉锻炼有助于解决这个问题。

骨盆底肌肉锻炼对于经常因尿急需要排尿（称为紧迫性失禁）的男性同样有用。

有大便控制障碍的男性会发现骨盆底肌肉锻炼对肛门括约肌有作用。这块肌肉是骨盆底肌肉群中的一块。



我的骨盆底肌肉在哪里？

首先要找出你需要锻炼哪些肌肉。

1. 坐下或躺下，放松大腿及臀部的肌肉。用一面小镜子观察骨盆底肌肉收缩会有帮助。
2. 收紧肛门周围的环形肌，就像你正尽力忍着不排气一样。然后放松这块肌肉。收紧及放松数次，直到确定你已经找到正确的肌肉为止。尽量不要收紧臀部。
3. 当你去厕所小便时，试着中断尿流，然后重新开始排尿。通过这样做来了解该用哪些肌肉——但只能每星期做一次。如果中断后重新开始排尿超过一次，你的膀胱可能不会以正常方式排空。
4. 不穿衣服侧身站在镜子前。当你用力收紧骨盆底肌肉并保持收紧时，应该看到你的阴茎内缩，阴囊上提。

如果你没有明显感觉到骨盆底肌肉“收紧及提起”，或者如果你不能像第3点提到的那样减慢排尿，或者完全看不到第4点提到的阴囊和阴茎上提，就要向你的医生，理疗师，或排便科护士寻求帮助。他们会帮你让你的骨盆底肌肉正常工作。骨盆底肌肉非常弱的男性将会从骨盆底肌肉锻炼中受益。

我如何做骨盆底肌肉锻炼？

既然你可以感觉到肌肉在运动，你就可以：

- 同时收紧并向内收起尿道及肛门周围的肌肉。将这些肌肉向内向上提。每次收紧骨盆底肌肉时，你应该有“提起”的感觉。尽量一边用力保持收紧一边数到8。然后放松这些肌肉并让自己松弛下来。你应该有明显的“放松”感觉。
- 重复（收紧及提起）然后放松。最好在每次提起肌肉之间休息8秒左右。如果你收紧不能坚持数到8，只需量力而为。
- 尽量多次重复这种“收紧及提起”锻炼，每组最多收紧8至12次。
- 尽量做3组8至12次收紧，每组之间要休息。
- 每天在躺下、坐下或站立时做完整套锻炼计划（3组8至12次收紧）。



进行骨盆底肌肉锻炼时：

- 保持正常呼吸；
- 只收紧及提起；
- **不要**绷紧臀部；以及
- 保持大腿放松。

认真进行骨盆底肌肉锻炼

认真地做几次收紧锻炼比马马虎虎地做很多次效果好！如果你不确定你的收紧锻炼做得是否正确，或者3个月之后症状未改变，就要向你的医生、理疗师或排便科护士寻求帮助。

让锻炼成为你日常生活的一部份

你一旦学会了如何做骨盆底肌肉收紧锻炼，就要进行锻炼。最好是每天都做。你应该全心全意地做每一组锻炼。你应该定时做骨盆底肌肉收紧锻炼，可以在去厕所之后，喝东西时，或者躺在床上时锻炼。

其它对加强骨盆底肌肉有帮助的做法：

- 不要自己一人提举重物。
- 每天吃水果及蔬菜，并喝6至8杯水。
- 排大便时不要过度用力。
- 向你的医生查询花粉症、哮喘及支气管炎的治疗，以缓解打喷嚏及咳嗽。
- 保持你的体重处于符合你的身高及年龄的范围内。

寻求帮助

如果你什么都不做，问题不会得到解决，并可能会更加严重。

每一个大小便控制失常问题，无论有多轻微，都值得给予关注，而且几乎都有方法能改善症状。

致电联络全国排便节制帮助热线（National Continence Helpline）的专家顾问，免费索取：

- 信息；
- 建议；及
- 资料册。

免费电话* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8时至晚上8时），或

浏览网站：www.bladderbowel.gov.au

帮助热线由联邦政府的全国排便节制管理策略（National Continence Management Strategy）资助，并受澳大利亚排便节制基金会（Continence Foundation of Australia）管理。

*用手机打出会收取相应费用。

