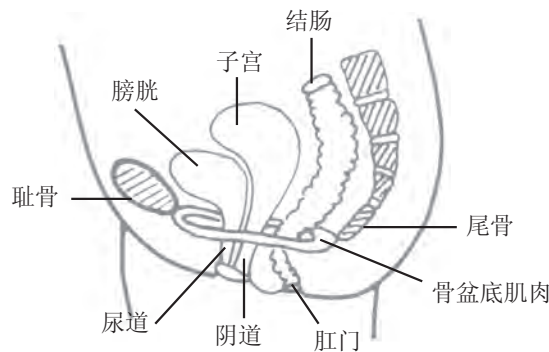




什么是骨盆底肌肉？

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。

女性的骨盆底肌肉支撑其膀胱、子宫及大肠（结肠）。尿道（尿道口），阴道及肛门都穿过骨盆底肌层。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？

女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：

- 没有保持这些肌肉运动；
- 怀孕及生孩子；
- 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）；以及
- 进入老年。

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

对于孕妇，骨盆底肌肉锻炼有助于身体承受胎儿重量不断增加。产前肌肉强健，产后就比较容易恢复。

你应该在产后尽快开始骨盆底肌肉锻炼。每次咳嗽，打喷嚏或抱婴儿之前要总是尽量将你的骨盆底肌肉“绷紧”（向上收紧并持续下去）。这被称为有“窍门”。



随着女性年龄增大，骨盆底肌肉需要保持强健，因为绝经之后的荷尔蒙变化会影响排尿控制。此外，骨盆底肌肉会发生变化，并可能变弱。骨盆底肌肉锻炼计划有助于减少绝经对骨盆底支撑力及排尿控制的影响。

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）的女性同样有帮助。

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，臀部及腹部的肌肉。
2. 收紧肛门周围的环形肌肉，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. 坐在马桶上小便时，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的方式排空。

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，就要向你的医生，理疗师，或排便科护士寻求帮助。他们会帮你令你的骨盆底肌肉正常工作。

骨盆底肌肉非常弱的女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肛门及阴道周围的肌肉。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。

令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，就要经常进行锻炼。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：

- 使用“窍门”——也就是每次咳嗽，打喷嚏或提举任何物品之前总是尽量将你的骨盆底肌肉“绷紧”（收紧肌肉并持续下去）。
- 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

*用手机打出会收取相应费用。

