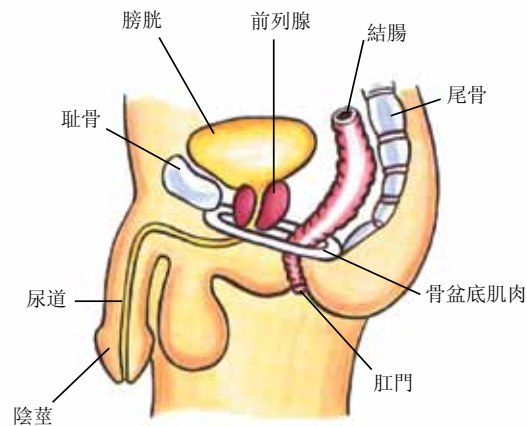




甚麼是骨盆底肌肉？

骨盆底是由多層肌肉及其他組織構成的。這些肌肉及組織像吊床一樣，從背後的尾骨延伸至前面的恥骨。

男性的骨盆底肌肉支撐其膀胱及大腸（結腸）。尿道及肛門穿過骨盆底肌層。你的骨盆底肌肉幫助你控制大小便。它們亦有助於性功能。保持骨盆底肌強健十分重要。



我為什麼需要做骨盆底肌肉鍛練？

男性在任何年齡都需要強而有力的骨盆底肌肉。

以下原因會令骨盆底肌肉變弱：

- 治療膀胱或大腸疾病的外科手術；
- 便秘；
- 過度肥胖；
- 提舉重物；
- 長期持續性咳嗽（如吸煙者的咳嗽、患支氣管炎或哮喘）；或
- 身體虛弱。

有壓力性大小便失禁的男性—也就是咳嗽，打噴嚏或做運動時會尿濕褲子的男性—會發現骨盆底肌肉鍛練可有助於解決這個問題。

骨盆底肌肉鍛練對於經常因尿急需要排尿（稱為緊迫性失禁）的男性同樣有用。

有大便控制問題的男性會發現骨盆底肌肉鍛練對對肛門括約肌有作用。這塊肌肉是骨盆底肌肉群中的一塊。

我的骨盆底肌肉位於哪裡？

首先要找出你需要鍛練哪些肌肉。

1. 坐下或躺下，放鬆大腿及臀部的肌肉。用一面小鏡子觀察骨盆底肌肉收縮會有幫助。
2. 收緊肛門周圍的環形肌，就像你正盡力忍着不排氣一樣。然後放鬆這塊肌肉。收緊及放鬆數次，直到確定你已經找到正確的肌肉為止。儘量不要收緊臀部。
3. 當你上廁所小便時，試着中斷尿流，然後重新開始排尿。通過這樣做來瞭解該用哪些肌肉—但只能每星期做一次。如果中止後重新開始排尿超過一次，你的膀胱可能不會以應有的方式排空。
4. 不穿衣服側身站在鏡子前。當你用力收緊骨盆底肌肉並保持收緊時，應該看到你的陰莖內縮，陰囊上提。

如果你沒有明顯感覺到骨盆底肌肉“收緊及提起”，或者如果你不能像第3點提到的那樣減慢排尿，或者你不能像第4點提到的那樣看到陰囊及陰莖有任何提起，就要向你的醫生，理療師，或排便科護士尋求幫助。他們會幫你令你的骨盆底肌肉正常運作。骨盆底肌肉非常弱的男性將得益於骨盆底肌肉鍛練。

我如何做骨盆底肌肉鍛練？

既然你可以感覺到肌肉在運動，你就可以：

- 同時收緊並向內收起尿道及肛門周圍的肌肉。將這些肌肉向內向上提。每次收緊骨盆底肌肉時，你應該有“提起”的感覺。儘量一邊用力保持收緊一邊數到8。然後放鬆這些肌肉並讓自己鬆弛下來。你應該有明顯的“放鬆”感覺。
- 重覆（收緊及提起）然後放鬆。最好在每次提起肌肉之間休息8秒左右。如果你收緊不能堅持數到8，只需量力而為。
- 儘量多次重覆這種“收緊及提起”鍛練，每組最多收緊8至12次。
- 儘量做3組8至12次收緊，每組之間要休息。
- 每天在躺下、坐下或站立時做完整套鍛練計劃（3組8至12次收緊）。



進行骨盆底肌肉鍛練時：

- 保持正常呼吸；
- 只收緊及提起；
- 不要繃緊臀部；以及
- 保持大腿放鬆。

認真進行骨盆底肌肉鍛練

認真地做幾次收緊鍛練比馬馬虎虎地做很多次效果好！如果你不確定你的收緊鍛練做得是否正確，或者3個月之後症狀未改變，就要向你的醫生，理療師，或排便科護士尋求幫助。

令鍛練成為你日常生活的一部份

你一旦學會了如何做骨盆底肌肉收緊鍛練，就要進行鍛練。最好是每天都做。你應該全心全意地做每一組鍛練。你應該定時做骨盆底肌肉收緊鍛練，可以在去廁所之後，喝東西時，或者躺在床上時鍛練。

其他對加強骨盆底肌肉有幫助的做法：

- 與別人一起提舉重物。
- 每天吃水果及蔬菜，並喝6至8杯水。
- 排大便時不要過度用力。
- 向你的醫生查詢花粉症、哮喘及支氣管炎的治療，以緩解打噴嚏及咳嗽。
- 保持你的體重處於符合你的身高及年齡的範圍內。

尋求幫助

如果你甚麼都不做，問題不會得到解決，並可能會更加嚴重。

每一個大小便控制問題，無論有多輕微，都需要處理，而且幾乎都有方法能改善症狀。

致電聯絡全國排便節制幫助熱綫（National Continence Helpline）的專家顧問，免費索取：

- 資訊；
- 建議；及
- 資料單張。

免費電話* 1800 33 00 66（星期一至星期五上午8時至晚上8時），或

瀏覽此網站：www.bladderbowel.gov.au

幫助熱綫由聯邦政府的全國排便節制管理策略（National Continence Management Strategy）資助並受澳洲排便節制基金會（Continence Foundation of Australia）管理。

* 用手機打出收取相應費用。