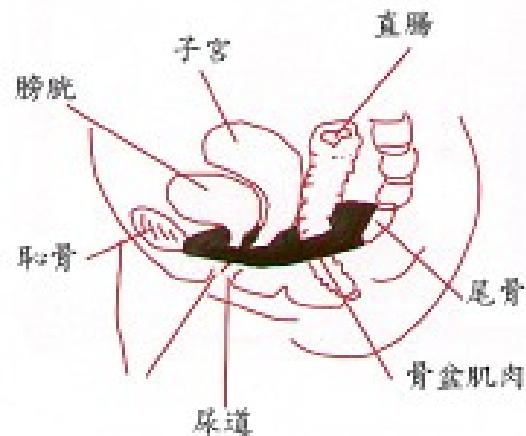


骨盆肌肉

什麼是骨盆肌肉？

骨盆肌肉是由多層的肌肉組成，形成筲箕狀，由尾骨伸展到前面的恥骨。用處是用以承托膀胱、子宮和直腸。但部份婦女因生產或年紀漸長，使骨盆肌肉鬆弛，便會有大、小便失禁和子宮下垂的現象。



黑色部份指示骨盆肌肉

骨盆肌肉運動

骨盆肌肉運動的好處

- 保持骨盆肌肉的韌度
- 有助改善應力性失禁，減少在咳嗽、打噴嚏和運動時漏尿。
- 有助減少因更年期缺乏女性荷爾蒙而引致的骨盆肌肉鬆弛。
- 有助產後婦人之骨盆肌肉收緊。

骨盆肌肉運動

1. 放鬆自己，幻想自己想放屁，但因環境影響，需要忍著。然後把肛門向上收縮，數五下，放鬆十下，保持正常呼吸（注意不要收緊腹部肌肉）。
2. 重復“收縮和放鬆”運動，每天共六十次。
若能力許可，收縮時間可逐漸延長至十秒。
3. 另外，每天進行快促一收一放的運動共三十次。

4. 當你把握以上運動的做法，你便可以隨意在任何時間和地方做骨盆肌肉運動；如

- 刷牙時
- 洗澡時
- 上廁所後
- 看電視時
- 坐車時
- 接電話時等

5. 同時，你更可以在快將遇到以下情形時做骨盆肌肉運動，以阻止小便遺漏；如

- 咳嗽
- 打噴嚏
- 提舉東西
- 推重物
- 做運動等

請堅持做以上這個練習，
不要放棄！

注意事項

其他需要注意的事項

- 減少推舉重物。
- 避免便秘，應多飲水，多吃含纖維食物，如蔬菜和水果。應該保持有規律的大便習慣。
- 如有慢性咳嗽者，應找醫生治理。
- 如肥胖者，應作適當的減肥。

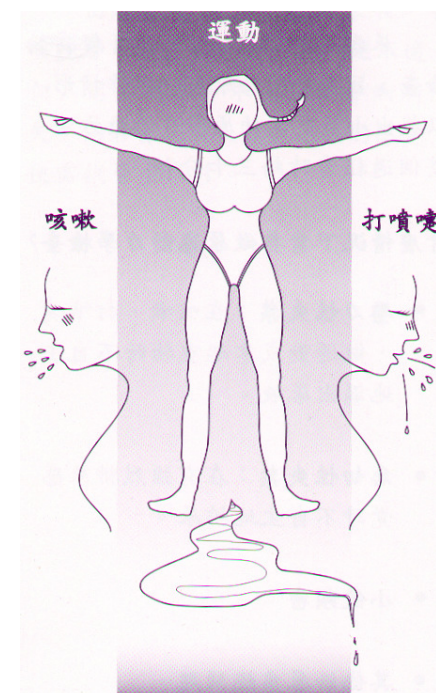
最後而又重要的－
必需定時覆診



伊利沙伯醫院

婦產科

骨盆肌肉運動



2000 年版