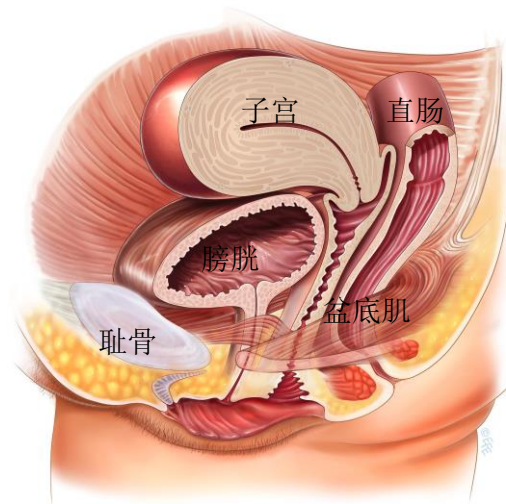


盆底功能锻炼 患者指南

1. 什么是骨盆底？
2. 盆底肌的作用？
3. 盆底肌松弛了会怎样？
4. 什么原因引起盆底肌松弛？
5. 怎样锻炼盆底肌

什么是盆底？

盆底是由贯穿前方耻骨和后方骶尾骨的肌肉纤维和结缔组织组成。



盆底肌的作用？

- 当你咳嗽、打喷嚏或者绷紧的时候，盆底肌会收缩以防止无意识的尿漏出
- 帮助支撑你的腹腔器官，尤其是你站立的时候。
- 保护盆底器官免受外界伤害
- 帮助支撑盆底器官，比如保持膀胱在正常位置
- 帮助控制尿液的流动、气体和肠蠕动
- 性交时扮演重要角色

为了让盆底肌发挥良好的作用，需要保证锻炼，就像身体其他肌肉一样保持张力。

盆底肌松弛会怎样？

盆底肌的松弛会导致或者加重一系列问题，包括：

1. 压力性尿失禁：当体力活动时，包括运动、打喷嚏、咳嗽，出现非自主尿液流出。
2. 急迫性尿失禁：突然出现的急迫的排尿意，从而导致非自主尿液流出。
3. 混合性尿失禁：压力性尿失禁和急迫性尿失禁均存在。
4. 盆底器官下垂：膀胱或肠道、子宫膨出至阴道，严重的可脱出到阴道口。
5. 性交感觉、阴道松弛感降低，

什么会导致盆底肌松弛？

1. 缺少使用：和其他肌肉一样，盆底肌需要锻炼来维持功能。定期足够的加强盆底肌锻炼是一生的事（而非仅仅在有孩子之后），因此也是非常重要的。
2. 怀孕及分娩时肌肉的损伤。
3. 绝经期的性激素水平改变也许也扮演重要角色，但仍有争议。
4. 年龄增大
5. 便秘、慢性咳嗽或肥胖引起肌肉长时间变形，继而出现损伤。

盆底功能锻炼的作用

定期集中盆底的锻炼可以增强和放松盆底肌，这样它们会更结实和更有支撑性。许多女性通过学习有效的盆底功能锻炼可以有效缓解甚至治愈尿失禁症状，从而避免或延迟外科手术治疗。

怎样锻炼盆底肌

学习正确的锻炼方法非常重要，并且需要一边又一边确认你做得正确。你的治疗医生会通过图解、图示或者演示来帮助你理解。

1. 舒服地坐着，腿和膝盖外展，身体向前倾，双肘触膝盖。保持呼吸数次，让腹部、腿和臀部的肌肉放松。
2. 想象你试图阻止你肠道内的气体流动和膀胱内的尿液流出。你应该感到阴道和肛门向上提、收紧。
3. 注意观察肌肉是个很有效的检查锻炼效果的方法。躺在床上，膝盖弯曲，放置一面小镜子在双腿间，当你上抬骨盆底时，你可以看见你的肛门和阴道口抬起、收缩。

注意：当你发现阴道口扩张，你是在向下压而不是向上抬，这与收缩盆底肌是相反的方向。同样，如果你锻炼时有小便漏出或是肛门排气，你可能是在向下推盆底肌而非上抬。

你可能一开始无法迅速地收紧或足够地放松肌肉，别失望。大部分病人需要通过自己在家锻炼一段时间才能学会。

锻炼的频率多少？

首先确定你的“起始点”，用你的日记来记录。

不使用臀部、大腿、腹部肌肉，最大程度收紧你的骨盆肌肉，尽可能延长时间（直到最多10秒）最大控制持续多久？

___秒

放松，休息至少同样的收缩时间，尽你可能重复“收紧、坚持、放松”（至最多8-12次）

你能重复收缩多少次？

_____次，例：2秒4次

这是你的“起始点”。重复你的“起始点”4-6次一天。如此锻炼可以增强你的盆底肌肉，你的起始点也会改变。

例：4秒6次。

这将成为你新的“起始点”。这个锻炼可以增加肌肉群的忍耐力。换句话说，这些肌肉可以工作更长时间，工作得更好。

现在做盆底功能锻炼，但更用力收紧和上抬，然后放松。这称作快速收缩，会帮助你咳嗽、锻炼或者抬举时增快肌肉的反应速度。

你可以做多少次收缩？

为了增加收缩次数至8-12次，你需要每天做3次，至少6个月。这只是简单的部分，最困难的部分

是记住去做锻炼！

这里有几个小贴士帮助你记忆：

1. 把手表戴在错误的手腕上
2. 在容易看到的地方贴小纸条（例如：浴室镜子、电话、冰箱、水壶、方向盘）
3. 排空膀胱后锻炼
4. 在任何地点锻炼

最快多久能见效？

至少3-6周你才能感到膀胱控制的疗效，但可能需要6个月才能有改善。**别放弃！**

完成一个锻炼项目后，维持肌肉的力度很重要。每周锻炼2次，3套8-12最大收缩，每日3次就足够了。试着将这些锻炼融入日常生活中。如果你不确定你的锻炼是否正确，可以咨询你的家庭医生、护士、理疗师、尿失禁护理师来帮你检查。

如果不能收缩盆底肌肉怎么办？

如果你无法收缩你的肌肉，你的健康专家可能会建议一些附加治疗。

生物反馈

目的在于帮助女性通过自身躯体的感觉信号来有选择性地明确、收紧或放松盆底肌。例子之一是用手指来感触肌肉。其他的治疗方法包括用小黏贴电极放在腹部和臀部，或者阴道或直肠内，另一端连接至电脑。这样，你肌肉收缩的强度和持续时间可以显示在电脑屏幕上。

电刺激疗法

有时候因为神经损伤而导致盆底肌不能收缩。比如：在分娩以后或是手术以后。电刺激可以产生人工收缩，从而帮助增强这些肌肉。这个疗法不适合那些可以自己收缩盆底肌，但又比较弱的女性。

记住要点：

1. 盆底肌松弛经常会导致膀胱控制的问题。
2. 每天集中练习可以加强盆底肌，改善膀胱控制。
3. 咨询你的治疗师是否加压正确的肌肉。
4. 在你咳嗽、打喷嚏、跳跃或者抬举前总是拉紧和收缩你的骨盆肌肉。这可以预防非自主尿液或肠内气体漏出，或者盆底器官膨出。
5. 尝试保持你的体重在正常范围内。



©2014

手册中的信息只是用来宣教目的，而非用作特殊医疗情况的诊断和治疗，这只能由有资格的理疗师或者其他健康咨询专家来完成。

丁一 龚晓明

