



骨盆底锻炼

什么是骨盆底？

骨盆底是一组支撑膀胱、子宫和肠道的肌肉和韧带。

这些肌肉附着在前部的耻骨和后部的尾骨上，形成骨盆的底部。

您的骨盆底有三个开口：

- 尿道，将膀胱中的尿液排出
- 阴道，连接子宫
- 肛门，负责排出肠道中的粪便。



盆底肌肉起什么作用？

强壮的骨盆底可以帮助您控制膀胱和肠道，这样您就可以在需要时忍住并去厕所。

盆底肌肉无力会导致漏尿或漏便（失禁），或导致膀胱、子宫或肠道从正常位置下垂（脱垂）。

什么原因导致盆底肌肉无力？

许多因素都会削弱您的盆底肌肉，包括：

- 怀孕
- 分娩，尤其是在生下大婴儿或用力很长时间之后
- 超重
- 排便时用力过猛
- 经常搬运重物
- 过度咳嗽
- 更年期荷尔蒙变化
- 衰老。

如何才能增强盆底肌肉的力量？

您应该每天锻炼盆底肌肉，以保持其强壮并防止其虚弱。定期锻炼可以增强薄弱肌群，帮助其恢复正常功能。

盆底肌肉锻炼

- 挤压并抬起前部、中部和后部通道周围的肌肉，就像试图阻止自己排气或排尿一样。
- 正常呼吸，屏住气六秒钟。
- 完全放松肌肉六秒钟。这是一次。
- 连续重复此练习六次。这是一组。
- 每天做三组，每周五天。
- 随着肌力增强，可逐步将肌肉收缩保持时间延长至八秒，随后放松六秒。
- 目标训练量是每周五天，每天三组，重复12次。

功能性支撑训练

在咳嗽、打喷嚏、大笑或做一些需要用力的事情（如举重）之前，请收紧骨盆底。

做练习时，您应该：

- 感觉您的盆底肌在您体内“向上提”，而不是向下移动
- 放松大腿和臀部
- 正常呼吸
- 在重复动作之间完全放松肌肉
- 如果肌肉疲劳了就停止。

如何预防盆底问题？

为了保持盆底肌强健并预防盆底症状，请尽量避免：

- 便秘或排便时用力
- 经常举起重物
- 咳嗽得很厉害
- 体重增加过多。

通过以下方式让骨盆底训练成为您生活的一部分：

- 每次咳嗽、打喷嚏或抬起身体时都会收紧骨盆底肌肉
- 定期锻炼，保持活跃
- 通过不同的姿势进行锻炼，例如用手和膝盖支撑身体、站立或坐着。

更多信息

物理治疗科

皇家妇女医院

1楼，格拉坦 (Grattan) 街和弗莱明顿 (Flemington) 路拐角处

帕克维尔(Parkville) VIC 3052

电话：(03) 8345 3160

周一至周五 上午8:00至下午4:30

您是否需要口译员？



Interpreter

如果需要的话，您可以要求提供口译员。

家庭暴力支持

1800 尊重全国求助热线

如果您遭受过性侵犯、家庭暴力和虐待，您可以获得帮助。

您可以在白天或晚上的任何时间拨打电话。

1800 737 732

[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au)

免责声明：此事实表仅提供一般信息。有关您的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2025