



Bài tập sàn chậu

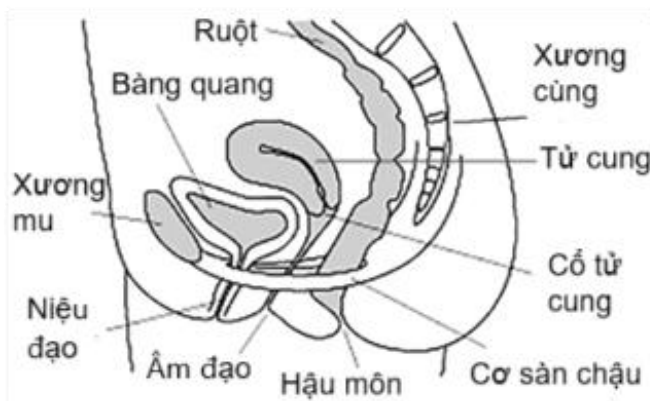
Sàn chậu là gì?

Sàn chậu là nhóm các cơ và dây chằng hỗ trợ bàng quang, tử cung (dạ con) và ruột của bạn.

Các cơ này gắn với xương mu ở phía trước và xương cụt ở phía sau, tạo thành nền tảng của xương chậu.

Có ba lỗ mở đi qua sàn chậu:

- niệu đạo, dẫn nước tiểu từ bàng quang
- âm đạo, kết nối với tử cung
- và hậu môn, dẫn phân (chất thải) từ ruột.



Cơ sàn chậu có chức năng gì?

Cơ sàn chậu khỏe giúp bạn kiểm soát bàng quang và ruột, vì vậy bạn có thể kiểm chế và đi vệ sinh khi mình muốn.

Cơ sàn chậu yếu có thể khiến bạn bị rò rỉ nước tiểu hoặc phân (tình trạng mất tự chủ), hoặc khiến bàng quang, tử cung hoặc ruột tụt khỏi vị trí bình thường (sa bộ phận).

Điều gì làm suy yếu cơ sàn chậu?

Nhiều nguyên nhân có thể làm yếu cơ sàn chậu, bao gồm:

- mang thai
- sinh con, đặc biệt là sau khi sinh em bé có kích thước lớn hoặc rặn trong thời gian dài
- thừa cân
- rặn nhiều khi đại tiện
- thường xuyên nhắc vật nặng
- ho nhiều
- thay đổi hoóc-môn trong quá trình mãn kinh
- tuổi già.

Làm thế nào để có thể làm cho cơ sàn chậu mạnh hơn?

Bạn nên tập thể dục cơ sàn chậu của mình hầu hết các ngày để giữ cho chúng khỏe và ngăn ngừa tình trạng suy yếu. Tập thể dục thường xuyên có thể làm cho các cơ bị yếu trở nên mạnh hơn và khiến chúng hoạt động hiệu quả trở lại.

Bài tập cơ sàn chậu

- Siết chặt và nâng các cơ quanh niệu đạo, âm đạo và hậu môn, giống như khi bạn cố gắng nín tiểu hoặc xì hơi.
- Giữ trong 6 giây trong khi thở bình thường.
- Thả lỏng các cơ hoàn toàn trong 6 giây. Đây là một lần tập.
- Lặp lại 6 lần liên tiếp. Đây là một bài tập.
- Làm 3 bài tập như vậy một ngày, 5 ngày một tuần.
- Khi cơ của bạn mạnh lên, từ từ tăng thời gian giữ lên 8 giây và thả lỏng trong 6 giây.
- Đặt mục tiêu tăng dần lên đến 12 lần một bài, 3 bài tập mỗi ngày, 5 ngày một tuần.

Gồng cơ sàn chậu

Hãy siết chặt sàn chậu trước khi ho, hắt hơi, cười hoặc làm các việc cần dùng sức, như nâng đồ.

Khi tập thể dục cơ sàn chậu, bạn nên:

- cảm thấy các cơ sàn chậu 'nâng lên' bên trong cơ thể, không phải đi xuống
- thả lỏng đùi và hông
- thở bình thường
- thả lỏng hoàn toàn các cơ giữa các lần tập
- dừng lại nếu thấy mỏi cơ

Làm thế nào để có thể ngăn ngừa các vấn đề về sàn chậu?

Để giữ cho các cơ sàn chậu khỏe mạnh và ngăn ngừa các triệu chứng sàn chậu, hãy cố gắng tránh:

- táo bón hoặc rặn khi đại tiện
- nhắc vật nặng quá thường xuyên
- ho nhiều
- tăng cân quá nhiều.

Biến việc tập thể dục sàn chậu thành một phần trong cuộc sống bằng cách:

- siết chặt cơ sàn chậu mỗi khi ho, hắt hơi hoặc nâng đồ vật
- vận động tập thể dục thường xuyên
- tăng cường các bài tập bằng cách thực hiện chúng ở các vị trí khác nhau, ví dụ, ở tư thế bò, đứng, hoặc ngồi.

Để biết thêm thông tin

Khoa Vật lý Trị liệu, Bệnh viện Royal Women's

Lầu 1, Góc Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8.00 sáng-4.30 chiều

Bạn cần thông dịch viên?



Interpreter

Bạn có thể yêu cầu thông dịch viên nếu cần.

Hỗ trợ Liên quan đến Bạo hành Gia đình

Đường dây Hỗ trợ Toàn quốc 1800 Respect

Bạn có thể được giúp đỡ nếu đã bị tấn công tình dục, bạo hành hay bị ngược đãi trong gia đình hoặc trong mối quan hệ.

Bạn có thể gọi bất cứ lúc nào trong ngày hoặc đêm.
1800 737 732

1800respect.org.au

Bãi miễn trách nhiệm: Tờ thông tin này chỉ cung cấp thông tin tổng quát. Để có lời khuyên cụ thể về nhu cầu chăm sóc sức khỏe của mình, bạn nên nhờ chuyên gia y tế tư vấn. Bệnh viện Royal Women's không chịu trách nhiệm về bất kỳ tổn thất hoặc thiệt hại nào phát sinh vì bạn dựa vào tờ thông tin này thay vì gặp chuyên gia y tế. Nếu cần chăm sóc y tế khẩn cấp, vui lòng liên hệ với khoa cấp cứu gần nhất.

© The Royal Women's Hospital 2025