

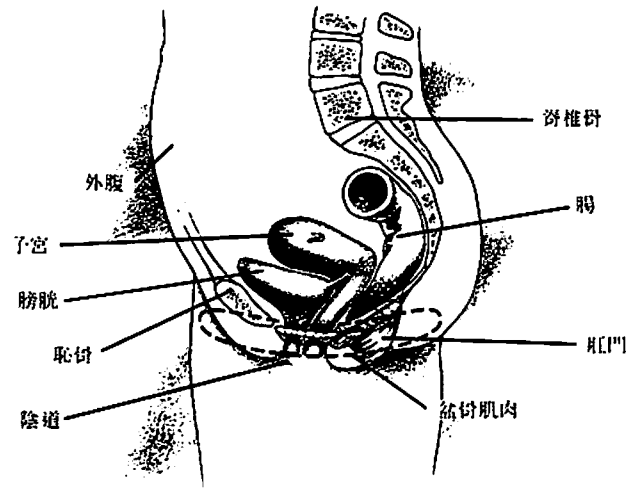
# 增強盆骨機能練習 (Kegel練習)

## 簡介：

你的醫生認為盆骨練習可以幫助你增強膀胱的控制機能。有規律地適量地做這套三節練習—Kegel練習，可以增強你的盆骨肌肉，幫助你排尿。

## 什麼是盆骨？

盆骨就是幾層位於從恥骨到脊椎骨尾之間的肌肉，像吊床一樣伸展開（參看圖示），這些堅固的肌肉叫做盆骨。它的作用是把膀胱、腸以及婦女的子宮支撐於適當的位置。



## 盆骨是如何工作的？

盆骨肌肉很堅固，通常呈緊張狀態，它控制尿從膀胱，或糞便從肛門中排出。當你排尿或大便時，盆骨肌肉鬆弛；之後，這些肌肉重新恢復緊張和控制功能。

盆骨肌肉會由於受傷、缺乏運動、生育或衰老而變得鬆懈。如果這樣，排尿和排便功能就會降低。

## 盆骨練習如何幫助你？

這套練習是專門設計用來幫助你加強盆骨肌肉的。你一定要正確掌握三節練習，并經常檢查你堅持準確地做這套練習。

## 盆骨肌肉增強訓練

大小便失禁往往由於盆骨肌肉因受傷、缺乏運動、生育或衰老而鬆弛引至膀胱肛門控制失調而起。這裡介紹一個簡短的運動，藉以增強你的盆骨肌肉，使其能排洩自如。

## 第一節練習

用力收縮肛門有如忍大便一樣，臀部與大腿不動，肛門周圍皮膚收緊，肛門提起，如是者做二、三十次。

## 第二節練習

當你小便時，每日可以試做一次。突然停止一短暫時間，然後再放鬆繼續排尿。這個運動會比上個難度大些。有時你祇能做到放慢小便，而不能完全停止。但久而久之，你的肌肉功能增強以後，便可達到收縮自如。

## 第三節練習

躺在床上，兩腿彎曲張開，意念著有人將一枚針插入你的下部，而你用力盡量向後收縮，但不能移動身體和兩腿。

### 注意事項：

1. 經常檢查你訓練的肌肉是否正確。
2. 有規律地每天做十次快速和慢速的訓練，慢慢增加次數到每天可做到三、四百次之多。
3. 用腦筋去學習及訓練控制各部分肌肉及膀胱。
4. 堅持不懈，經常訓練使你盆骨肌肉強健，膀胱控制自如。
5. 保持最合適的體重。
6. 多飲水，每日至少六到八杯。到真正需要時才上廁所，平時盡量練習忍尿。

以上的說明一經訓練數星期，相信就會見效。如有不明之處，可請教你的醫生。