

骨盆腔肌肉運動

何謂骨盆腔肌肉運動？

又稱縮肛運動，是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰道有被緊縮提起的感覺。

骨盆腔肌肉運動的好處

- 1.能增強骨盆底肌肉能力
- 2.強化尿道括約肌彈性及改善尿失禁
- 3.有效改善頻尿、尿急性漏尿及夜尿症狀
- 4.促進陰道收縮有助於性生活更完滿
- 5.有提臀塑腹的功能

運動方法

- 1.一面從一數到十，一面把骨盆底肌肉慢慢收縮拉緊，然後再從一數到十，慢慢把骨盆底肌肉放鬆。
 - 2.第二步是在解小便時，突然禁住，不讓小便解出來，然後再將小便一點一點解出來，如此便可以感覺出是哪些肌肉參與這個運動。
 - 3.此項運動隨時都可以做，如洗碗、坐公車、看電視、等紅綠燈都可以重複做，尤其是當起身、咳嗽、打噴嚏、站立時更需要做，由每次做十次逐漸增加到每次六十下。
 - 4.持之以恆至少兩個月。
-

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

骨盆腔肌肉運動

何謂骨盆腔肌肉運動？

又稱縮肛運動，是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰道有被緊縮提起的感覺。

骨盆腔肌肉運動的好處

- 1.能增強骨盆底肌肉能力
- 2.強化尿道括約肌彈性及改善尿失禁
- 3.有效改善頻尿、尿急性漏尿及夜尿症狀
- 4.促進陰道收縮有助於性生活更完滿
- 5.有提臀塑腹的功能

運動方法

- 1.一面從一數到十，一面把骨盆底肌肉慢慢收縮拉緊，然後再從一數到十，慢慢把骨盆底肌肉放鬆。
 - 2.第二步是在解小便時，突然禁住，不讓小便解出來，然後再將小便一點一點解出來，如此便可以感覺出是哪些肌肉參與這個運動。
 - 3.此項運動隨時都可以做，如洗碗、坐公車、看電視、等紅綠燈都可以重複做，尤其是當起身、咳嗽、打噴嚏、站立時更需要做，由每次做十次逐漸增加到每次六十下。
 - 4.持之以恆至少兩個月。
-

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00