



# B

## 给希望能够忍耐到厕所的人

打喷嚏或持有重物等情况下，憋劲时尿会轻度失禁，以及感到“想去厕所时”突然就憋不住了等症状，原因可能是“骨盆底肌肉群”的肌肉变弱。为了能够忍耐到厕所，让我们来进行锻炼骨盆底肌肉群的运动。

### 1

#### 站姿平衡体操 (10次)

锻炼穿脱裤子、内裤时的平衡感觉

- \*准备空的塑料瓶
- \*在塑料瓶上缠上呢绒带，瓶子不易滑容易完成



将塑料瓶夹在两腿间



夹着瓶起身

\*尽量用腿的力量起身

### 2

#### 手扶桌子的练习 (5次)

锻炼骨盆底肌肉群



双腿分开与肩平齐



手扶桌子，全身重量压在上臂上



肛门和阴部收紧  
然后放松

- \*肛门和阴部收紧3秒，然后放松
- \*背部完全伸直，向前看
- \*收紧阴部时，做出憋尿的感觉