



给希望能忍耐到厕所的人

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

坐起体操（5次）

锻炼骨盆底肌肉群

- *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，全身体重压在手臂上



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