

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 滚小球体操（10秒）

锻炼骨盆底肌肉群



坐在椅子上
用脚掌滚动小球

- *让小球前后左右划圈滚动
- *推荐使用柔软的小球

2 可以坐着进行的骨盆底肌肉训练（5次）

锻炼骨盆底肌肉群



坐在椅子上双脚分开与肩同宽

- *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

*抬起两边脚后跟