

# 女性盆底和腹部练习

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women

(Chinese Simplified)



本手册由 PRM、QEUH、RAH 和 IRH 的理疗部门合作出版的手册  
改编而成。



## 接下来会如何？骨盆倾斜

如果能够完成深腹部运动，便可继续这项练习。

- 1 仰卧，膝盖弯曲。将手放在小腹上。
- 2 和此前的练习一样，收紧深腹肌。
- 3 持续收紧深腹肌，将耻骨向胸部倾斜，腰背部紧贴床面。保持 6 秒钟，然后慢慢松开。

始终保持正常呼吸。

## 注释

- 如果手掌下方的腹部隆起，则应停止练习。再做几天深腹部练习，然后再次尝试。
- 尝试其他体位，如坐立、站立和侧躺。
- 可缓解背痛、产后痛和肠胃气胀。
- 逐渐增加重复次数（10 次）。

平躺时不要尝试任何类似于仰卧起坐或抬起双腿的练习。

## 盆底肌肉

### 盆底肌肉在哪儿？

其位于膀胱、肠道和子宫下方。这些肌肉像吊床一样连接在骨盆骨之间。

### 它们有何用处？

强健的盆底肌肉有助于：

- 防止漏尿和肠漏
- 防止子宫下垂

### 盆底练习

平躺、坐立或站立，膝盖微张。想象自己正在试图憋屁，同时试图阻止尿液流动。这种感觉类似于“紧缩与提升”，即收拉尿道和阴道。这被称为盆底收缩。

请勿：

- 屏住呼吸
- 夹紧双腿
- 收紧臀部肌肉

为了舒适起见，在咳嗽、打喷嚏或活动之前应收紧盆底肌肉。

## 设计您自身的盆底练习计划

### 逐步增强

- 力量
- 耐力
- 协调性

### 首先，找到您的“练习起点”

根据如前所述方法收紧盆底肌肉，并尽量保持（最多 10 秒）。

您能保持多长时间？

放松收缩，休息 4 秒钟，然后尽量重复上述动作（最多 10 次）。

您能重复多少次？

现在进行基本的盆底练习，但要快速收缩和提升，随后迅速放松。这被称为快速收缩，当您大笑、咳嗽、打喷嚏、运动或提举物品时，这将帮助您的肌肉快速做出反应。

您能重复多少次快速收缩？（最多 10 次）

这就是您的“练习起点”。

### 然后

- 每天重复“练习起点”四到六次。
- “练习起点”会逐渐改变；保持时间将延长，重复次数也会增加。
- 继续将盆底练习当成日常生活的一部分。

### 问题

如有任何忧虑，请咨询全科医生、理疗师或护士。

## 腹肌

### 为什么要练习？

- 由于怀孕，这些肌肉被拉伸，还会受到外科手术的影响
- 此项练习有助于支持和保护您的背部
- 此项练习有助于改善身材

### 深腹部运动 - 侧躺，双膝弯曲

- 1 将手放在肚脐和耻骨之间的小腹上，正常呼吸，放松腹部！
- 2 轻轻地吸气，做好准备。呼气时，将下腹部向背部拉伸，然后放松。
- 3 重复这个动作，但继续呼吸时保持肌肉收紧。努力保持 6 秒。感觉小腹在手下拉伸。

### 进阶

尝试在坐立和站立时进行这项练习。

逐渐延长坚持时间，增加重复次数（10 秒，10 次）。

步行、站立和提举物品时注意收腹。