

認真地進行鍛煉

質量非常重要。少而精比多而濫要有效得多。

讓鍛煉成爲日常生活的一個組成部份

一旦您學會如何進行這些鍛煉以後，就可以定時去做了，每套動作都要認真。白天至少進行五次這樣的定時鍛煉會很有益處。

例如，上完廁所以後、喝水時、躺在床上時等。

您能做到的對骨盆底肌肉有幫助的其他事情

- 與他人分擔重物上舉的任務
- 避免便秘，防止在大便時用力
- 尋求醫生對花粉症、哮喘病和支氣管炎方面的建議，以便減少打噴嚏和咳嗽的次數
- 體重保持在與自己身高和年齡相應的範圍內

尋求幫助

要想有好結果，就得花時間。爲了加強您的骨盆底肌肉，增加其力量，您需要努力地鍛煉。最好的結果是通過尋求物理治療師或大小便節制顧問的幫助而取得的，他們會設計適合您的肌肉的個人鍛煉項目。您可以在各州的大小便節制資源中心、澳大利亞大小便節制基金會或者澳大利亞物理治療協會獲得專業人士的幫助和信息。請打免費電話給離您最近的大小便節制服務處索取信息 - 參看背面。

HOW TO SEEK HELP

There are Health Professionals qualified to help you.
Ask your Doctor for advice or phone the
New Zealand Continence Association freephone helpline.

VISIT OUR WEBSITE

<http://www.continence.org.nz>

For all enquires**BLADDER HELPLINE**

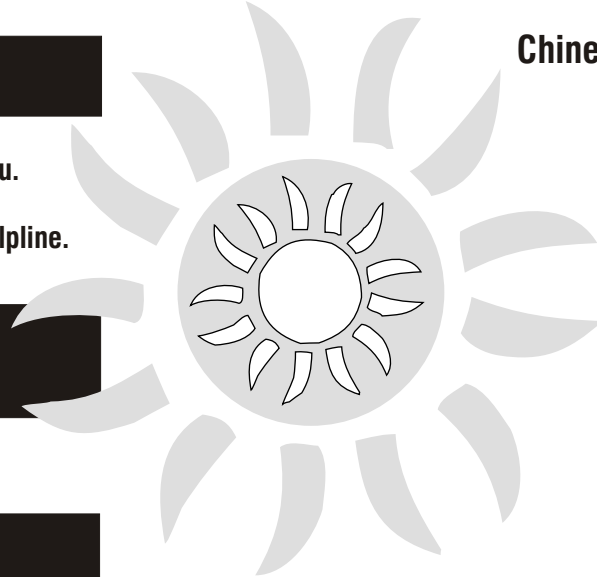
Call 0800 650 659

or write

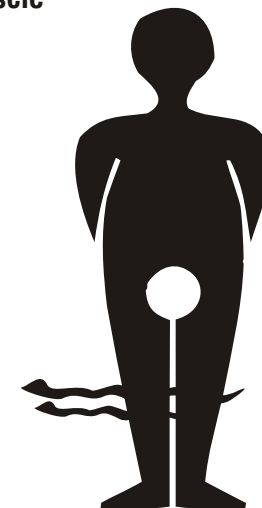
National Office
P O Box 1064
Hereford St
Christchurch
Email: andrea@continence.org.nz

Executive Officer
P O Box 270
Drury 1730
Email: jan@continence.org.nz

*Acknowledgement: Continence Foundation of Australia

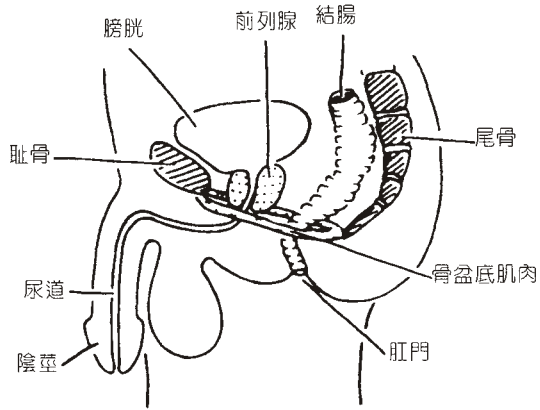
sponsored by

**男子
骨盆底
鍛煉**

Pelvic Floor Muscle Training in Men

甚麼是骨盆底肌肉？

骨盆底是由肌肉層和其他組織層構成的。這些層面從後面的尾骨到前面的耻骨，拉開像一張吊床。男子的骨盆底支撐着膀胱和陽子。尿道（尿管）和直腸（後道）通過骨盆肌肉；骨盆底肌肉在膀胱和腸控制方面起着重要的作用。



為甚麼骨盆底肌肉會減弱

骨盆底肌肉會因為以下因素減弱：

- 某些前列腺手術；
- 持續用力解大便（便秘）；
- 持續上舉重物；
- 慢性咳嗽（如吸烟者的咳嗽或者慢性支氣管炎和哮喘病）；
- 超重
- 身體總體不太健康。

骨盆底鍛練

- 能加強骨盆底肌肉，增加膀胱與腸的控制能力。
- 與膀胱訓練項目一起使用會很有用，目的是為了提高患有尿頻（尿失禁）人士的膀胱控制能力。膀胱訓練在澳大利亞大小便節制基金會的《膀胱訓練》情況說明中有詳細內容。

如何收縮骨盆底肌肉

要做的第一件事是正確地確認需要鍛煉的肌肉。

1. 舒服地坐下或者躺下，大腿、臀部和腹部肌肉放松。
2. 縮緊肛門周圍的肌肉圈，就像忍住不要拉痢疾、忍住不要放屁一樣。放松。這樣練習數次，一直到您認為鍛煉的是正確的肌肉為止。盡量不要緊縮臀部。
3. 排尿時，試着中途停止，然後又重新開始。這麼做僅僅是為了明白使用哪些肌肉才是正確的肌肉，然後每周再做一次，檢查進展情況，不要超過一次，因為這可能會妨礙正常的膀胱排泄。

如果您感覺不到您的骨盆底肌肉有絕對的擠壓和上提的動作，不能按照第3點里面所說的那樣減緩尿流的速度，那麼您應該尋求專業人員的幫助，使您的骨盆底肌肉正確地運動。即使是骨盆底肌肉相當弱的男子，也可以由這一領域里的專業物理治療師或者大小便節制顧問教會。

參加骨盆底鍛煉

現在您可以感覺到肌肉在運動了，通過以下方式對它們進行鍛煉：

- 1 把直腸和尿道周圍的肌肉同時緊緊地收縮，往里邊向上提。盡力保持這個收縮動作，數到五以後再放松。您應該清楚地感到有“掉下”的感覺。
- 2 重復（“擠、提”）并放松。每次收縮練習之間休息10秒鐘，這很重要。如果您能忍住數到五，那麼盡量忍得時間長一些 - 到10秒鐘。
- 3 重復這一動作多次，最多做到8-10次。
- 4 現在做五到十次短、快、有力的收縮。
- 5 整套練習，每天至少做4-5次。

進行鍛煉的時候：

不要屏住呼吸

不要往下壓，要擠壓、上提

不要收縮肚子、臀部或大腿。