



患者及照护者教育

# 女性盆底肌（凯格尔）运动

本信息介绍了什么是女性盆底肌运动（凯格尔）以及如何进行这类锻炼。

## 关于凯格尔运动

凯格尔运动可以帮助加强盆底肌。这些肌肉支撑着子宫、膀胱和肠道（见图 1）。这些器官也被称为盆腔器官。

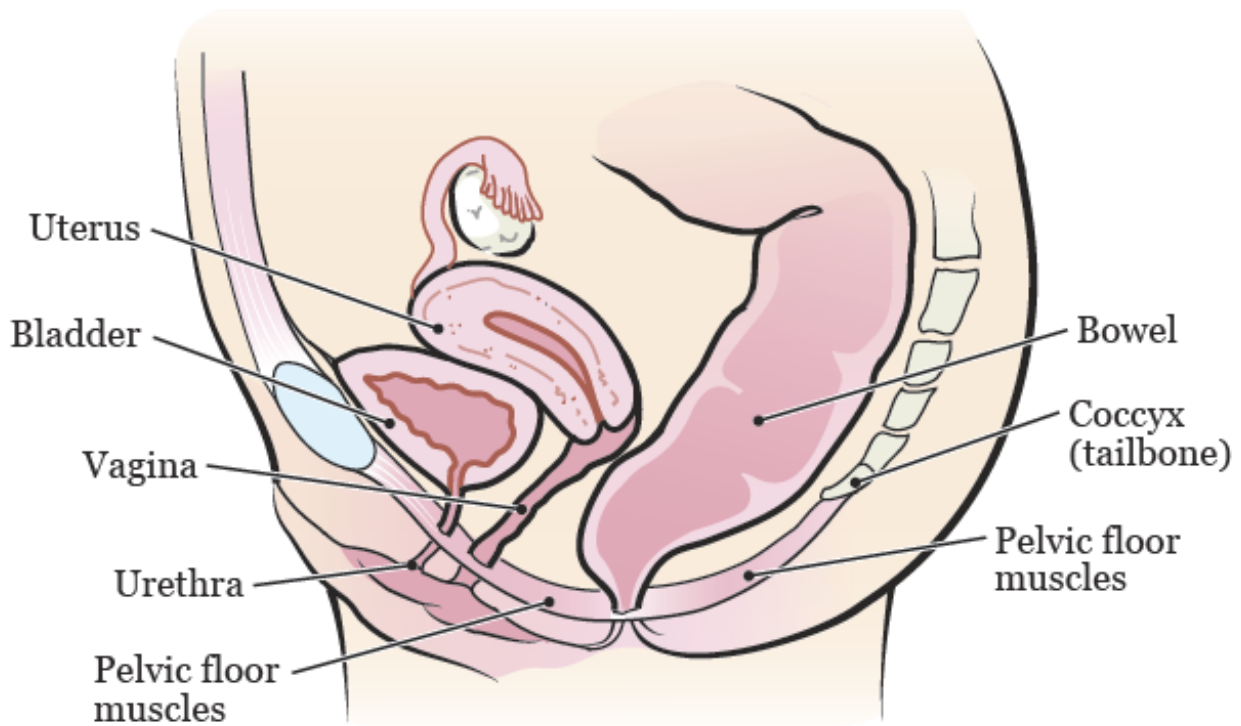


图 1. 盆底肌和盆腔器官

## 凯格尔运动如何提供帮助

凯格尔运动有助于：

- 应对或预防尿失禁。尿失禁是指尿液或大便渗漏而无法控制。
- 支撑盆腔器官。有助于减少尿失禁和疼痛。

- 改善盆底肌的协调性。有助于增强肌肉的力量和灵活性。如果您在进行性交、盆腔检查时有疼痛感（或两者皆有），这将对您有所帮助。

凯格尔运动还可以通过以下方式改善性健康和性快感：

- 改善阴道和骨盆底的血液循环。
- 让您更容易达到性高潮。
- 增加阴道润滑（湿润）。

## 如何找到盆底肌

在进行凯格尔运动时，找到盆底肌非常重要，这样才能确保您所锻炼的是正确的肌肉。

要感受盆底肌，请尝试以下方法：

- 想象您正在排尿。收紧用来憋停尿流的肌肉。这些肌肉即为盆底肌。
  - 请勿在实际排尿时憋停尿流。这会导致膀胱无法完全排空。此外，这样还会增加尿路感染 (UTI) 的风险。
- 收紧您用来阻止排便或防止排气的肌肉。
- 将干净的手指尖伸入阴道。收紧手指周围的盆底肌。应该感觉到阴道缩紧，骨盆底向上移动。

## 如何了解自己是否用错了肌肉

收缩盆底肌时，请勿收紧腹部、腿部或臀部的肌肉。

- 如需确定是否同样正在收缩腿部或臀部肌肉，请将一只手放在臀部下方或大腿内侧。挤压盆底肌。如果您感觉到腿部或臀部移动，即表明您用错了肌肉。
- 如果您坐在椅子上，则进行凯格尔运动时身体不应从椅子上抬起。如果您注意到身体略微抬起，即表明您使用了臀部肌肉。

## 如何进行凯格尔运动

### 开始前保持舒适

在开始凯格尔运动之前，请先找好舒服的体位，让身体放松下来。大多数人喜欢躺在床上或坐在椅子上做凯格尔运动。您可以用任何感觉舒服的姿势来做这项运动。

当您熟悉这类运动后，即可在任何地方以任何姿势进行练习。包括站立和排队等候，这也是增加练习频率的好方法。

## 请按照以下步骤进行凯格尔运动

1. 用鼻子深吸气，让腹部膨胀充满空气。吸气时保持盆底肌放松。
2. 用嘴慢慢呼气，就像用吸管吹气一样。与此同时，轻轻收紧盆底肌。
3. 呼气时，保持盆底肌收紧 3 到 6 秒钟。该过程称为收缩。
4. 再次吸气，然后松开收缩。这样可以放松肌肉。
5. 完全放松肌肉 6 到 10 秒钟。在每次收缩之间完全放松肌肉非常重要。

做凯格尔运动时不要屏住呼吸。如果您感觉自己正在憋气，请在做凯格尔运动时大声计数。

## 进行凯格尔运动的频率

每次重复这一练习 10 次。每天做 2 到 3 次凯格尔运动，以获得最佳效果。在一天中分散进行。

## 何时延长凯格尔运动

如果出现以下情况，您可以开始延长凯格尔运动：

- 您的盆底肌在收缩 3 到 6 秒后仍未开始疲劳。
- 连做 10 次凯格尔运动后，您的盆底肌仍未开始疲劳。

如果出现这种情况，请尝试保持收缩 6 到 10 秒钟。然后，完全放松肌肉 10 秒钟。确保在保持收缩时保持呼吸。

您的目标应该是连续 10 次保持 10 秒钟的强烈收缩。

## 做凯格尔运动时感到疼痛怎么办

凯格尔运动不会造成伤害。如果您在进行凯格尔运动时或运动后感到疼痛，请立即停止练习并致电医疗保健提供者。可能是您的运动方法不正确，也可能是运动不适合您。

## 在 MSK 获得性健康和亲密关系支持

如果您需要获得有关性健康或亲密关系的更多支持或信息，请咨询您的医疗保健提供者。此外，您还可以预约 MSK 女性性医学与女性健康项目。如需了解更多信息或进行预约，请致电 646-888-5076。

女性性医学和妇女健康项目在以下地点提供服务：

- 洛克菲勒门诊  
东 53 大街 160 号  
纽约，邮编 NY 10022
- Evelyn H. Lauder 乳腺中心  
东 66 大街 300 号  
纽约，邮编 NY 10065

## 何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 对肠道、膀胱或性功能存在担忧。
- 找不到盆底肌。
- 做凯格尔运动时感到疼痛。
- 做凯格尔运动时感到很困难。
- 出现骨盆痛。
- 想要转诊至专攻盆腔健康的物理治疗师。

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Pelvic Floor Exercises for Females - Last updated on May 6, 2026  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利