Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

女性盆底肌运动

本信息介绍了什么是女性盆底肌运动以及如何进行这类锻炼。

关于盆底肌运动

盆底肌运动可以增强盆底肌力量。 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。

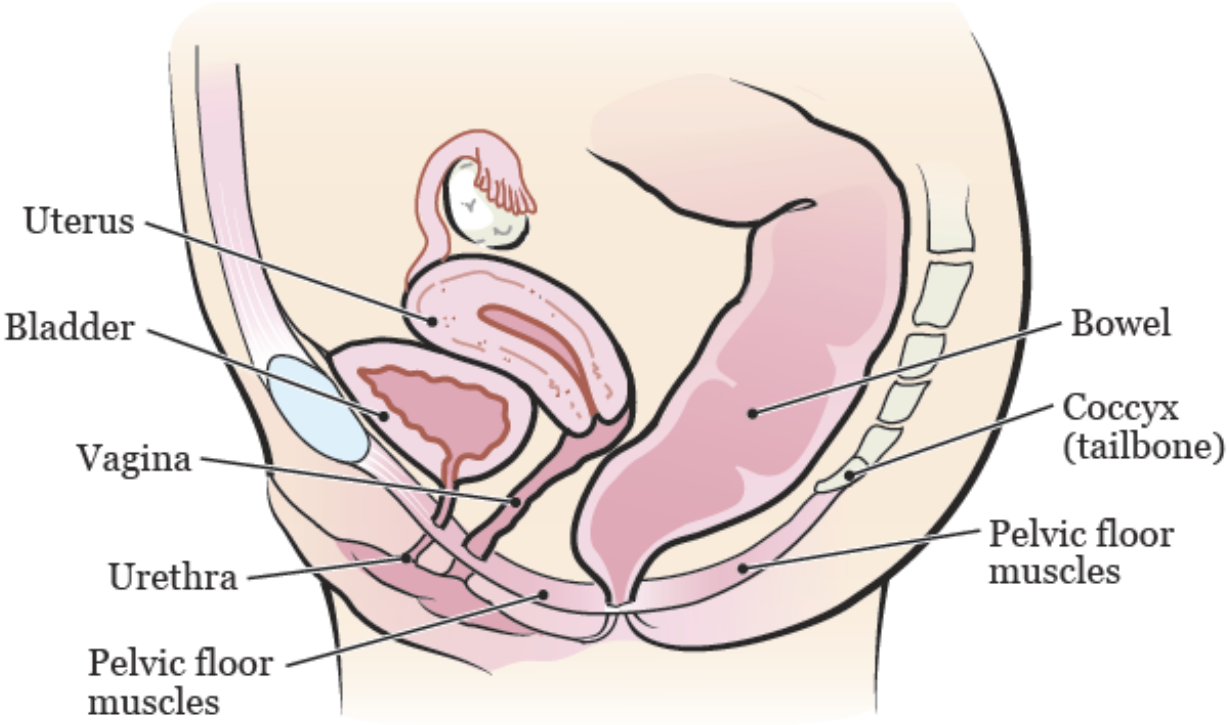

图 1. 盆底肌和盆腔器官

盆底肌运动如何提供帮助

这些运动有助于：

- 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。

如何找到盆底肌

在进行这类运动时，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，则进行盆底肌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。

如何判断盆底肌运动是否适合您

盆底肌运动可能并不适合所有人。 若出现以下情况，则此类运动可能不适合您：

- 进行这些运动时感到任何疼痛或不适。
- 您已坚持练习 6 至 8 周，但症状未见好转。 如果发生这种情况，请致电您的医疗保健提供者。

如何进行盆底肌运动

开始前请确保舒适

开始运动前，请采取舒适的姿势，使身体处于放松状态。 大多数人倾向于躺在床上或坐在椅子上进行该运动。 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。

请遵循以下步骤

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。

做盆底肌肉运动时不要憋气。 如果您感觉自己正在憋气，请在进行运动时大声计数。

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

何时延长动作保持时间

如果您符合以下情况，可以开始延长盆底肌运动的动作保持时间：

- 您的盆底肌在收缩 3 到 6 秒后仍未开始疲劳。
- 连续完成 10 次运动后，您的盆底肌仍未感到疲劳。

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。

出现疼痛时如何处理

盆底肌运动不应引起疼痛。 **如果您在运动过程中或运动之后感到疼痛，请立即停止运动并致电联系医疗保健提供者。** 可能是您的运动方法不正确，也可能是运动不适合您。

MSK 的性健康与亲密关系支持

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，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

何时致电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。
- 进行盆底肌运动时感到疼痛。
- 难以进行盆底肌肉运动。
- 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，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