Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

男性盆底肌（凯格尔）运动

本信息介绍了如何进行盆底肌（凯格尔）锻炼。

关于凯格尔运动

凯格尔运动旨在帮助加强盆底肌肉。 这些肌肉支撑着膀胱和肠道。

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因无法控制而渗漏。
- 改善性健康。

每天进行这类运动可以帮助加强盆底肌。

在置入弗利导管（柔性细管）期间，请勿进行凯格尔运动。

关于盆底肌

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群，支撑着盆腔器官（见图 1）。 排

尿、放屁或排便时，盆底肌会放松。 这些肌肉还可用来憋住尿液，防止漏尿。

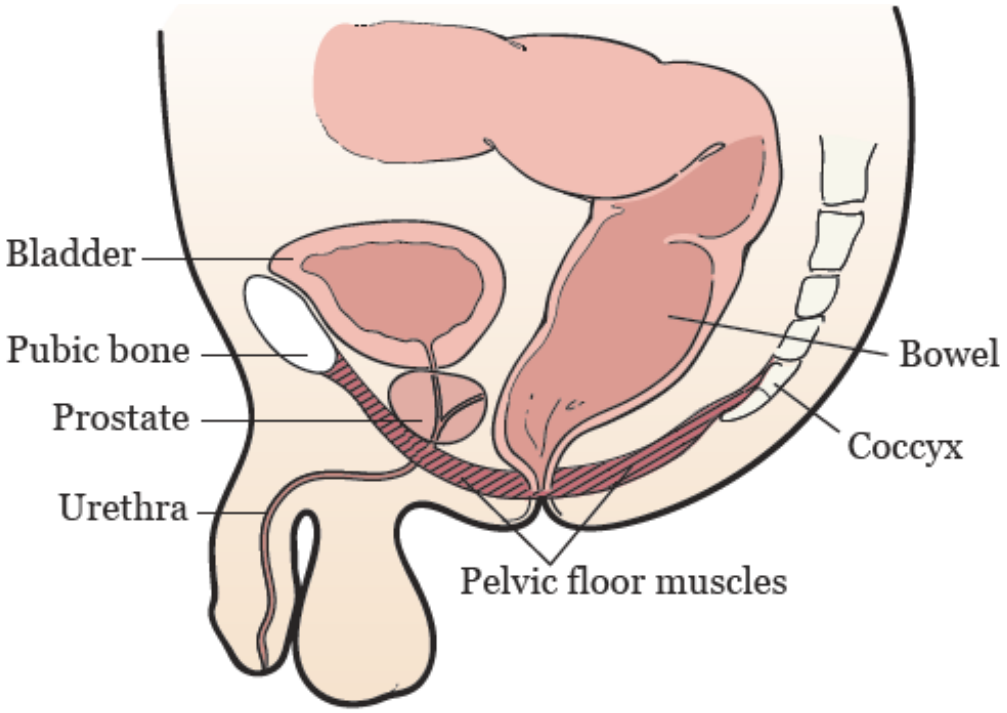

图 1. 盆底肌

找到盆底肌

凯格尔运动的第一步是找到盆底肌。 这些肌肉就是排尿时用来憋停尿流的肌肉。 不要经常这样做，因为在每次排尿时释放和憋停尿流对人体有害。

如何进行凯格尔运动

开始做凯格尔运动之前，一定要先排尿，将膀胱排空。 **请记住，在您置入 Foley® 导尿管期间，请勿进行凯格尔运动。**

准备好后，请遵循以下步骤：

1. 首先，保持收缩盆底肌 5 秒钟。 为此，请想象把生殖器收紧、提升。

    - 保持收缩盆底肌时不要屏住呼吸。 出声数数可以防止您屏住呼吸。
2. 保持收缩 5 秒后，慢慢地完全放松盆底肌 5 秒。
3. 重复这一过程 10 次，每天至少做 3 轮。

盆底肌可能会在运动期间疲劳。 如果出现这种情况，就停下来，稍后再继续运动。

运动时不要使用腹部、腿部或臀部肌肉。 锻炼这些肌肉并不能帮助您重新控制泌尿系统或改善性健康。

随着这些练习的不断进行，可逐渐增加盆底肌保持收缩和放松的时间。 先从 5 秒开始，然后每周慢慢增加。 如此坚持，直到保持收缩和放松的时间达到 10 秒钟。

何时进行凯格尔运动

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。 站立做凯格尔运动很有帮助，因为漏尿往往在站立时发生。

为了防止漏尿，可在进行以下活动之前尝试做凯格尔运动：

- 站起。
- 行走。
- 去洗手间。
- 打喷嚏或咳嗽。

- 大笑。

疼痛与凯格尔运动

凯格尔运动不会造成伤害。 大多数人认为这一运动简单又轻松。但如果在做凯格尔运动时使用了错误的肌肉，您可能会感到不适。

- 如果在做完凯格尔运动后出现背痛或胃痛，您运动时使用的可能是腹部或背部肌肉，而不是盆底肌。
- 如果在做完凯格尔运动后感到头痛，您运动时可能收紧了胸部肌肉并且屏住了呼吸。

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。
- 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。
- 想要转诊给专攻盆腔健康的物理治疗师。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

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。

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利