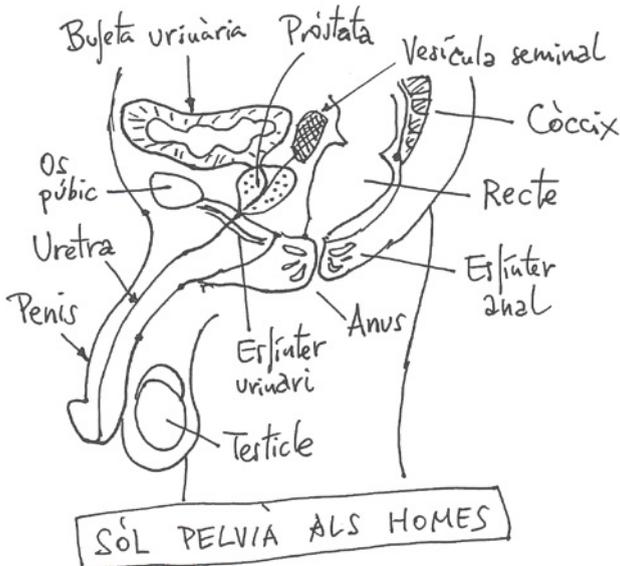


盆底肌（男性）

盆底肌是支撑下腹部器官（生殖器、膀胱和直肠）的一组肌肉。如果盆底肌肉变弱，可能会导致漏尿、排便控制不良、慢性盆腔疼痛或盆底器官脱垂（某些内部器官不能正常支撑在原位）。

为什么盆底肌会变弱？

一些神经系统问题可能会影响盆底肌并导致失禁。对于男性，盆底肌肉可能在前列腺手术后、因肥胖（尤其是腹部肥胖）或进行需要大量腹肌力量的运动（如举重）后变弱。



如何恢复？

恢复盆底肌肉的练习被称为**凯格尔运动**。

这些练习旨在加强盆底肌肉，帮助改善膀胱控制。对于男性，还能改善勃起功能障碍。

在开始练习之前，应通过轻柔的呼吸练习放松腹部和横膈膜。

首先，患者需要识别并意识到盆底肌肉的收缩和放松。要了解这一点，可以尝试在小便时中断尿流，这个动作所使用的就是盆底肌肉。之后，可在不小便时也进行练习。练习时，腹部和臀部都不要紧绷，也不要屏住呼吸。

凯格尔运动

缓慢练习：收缩肌肉，数到5，然后放松，再数到10。每次训练重复10次（早上、下午和晚上）。

快速练习：训练过程更简洁。收缩和放松肌肉仅需持续一秒钟。

随着时间的推移，应增加每次训练收缩的次数。

养成在适合自己的时间内重复做练习的好习惯（如饭后、乘坐公共交通工具时、在车内不开车时，等红绿灯时、看电视或接电话时、使用电脑时、每次触水时等）。没有人会注意到您在做什么，几周后您就会感觉好多了。

如果需要用力、提重物、跳跃、咳嗽、擤鼻涕或打喷嚏，一定要事先收紧这些肌肉。也可以在小便后进行，以完全排空膀胱。

为了获得和保持这些运动的益处，请持续进行练习，并将其融入您的日常生活中。