

会阴也叫骨盆底是人体泌尿生殖系统中从生殖器到肛门的部位，主要是由软组织构成的。如果骨盆肌肉弱化，就会造成尿失禁，反复性的尿道炎，子宫脱垂和性生活不和谐。

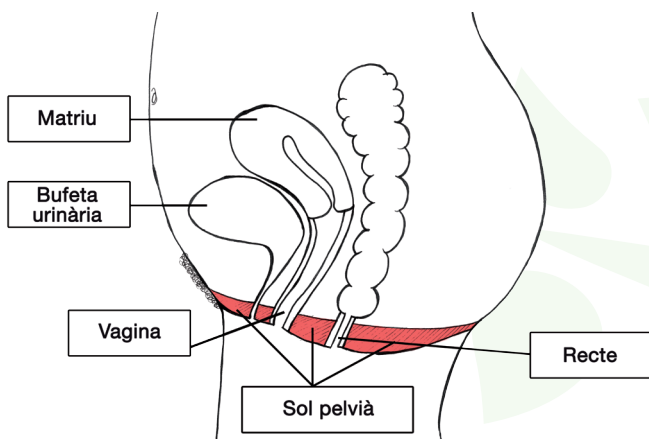
为什么骨盆肌肉会弱化？

腹部就好像一个四壁柔软的密封的盒子，如果盒子的底部开始不稳固同时增加对四壁的压力（如同人在做运动或腹部用力时，如咳嗽或者大笑），这时的压力都会朝向底部，这样会造成对骨盆底肌肉更大的压力，会使肌肉更加弱化。

造成骨盆弱化的原因有：怀孕和分娩；分娩后的恢复不完全；便秘；过度肥胖。 外科手术，束缚带或者平时衣服过于紧身，绝经，年纪变大，经常带有跳跃性的运动（有氧运动，跑步，打篮球等等），增胖，过度咳嗽，憋尿。

怎样恢复？

尽管人的年纪会不断增大，但是骨盆肌肉弱化总是有可能恢复。首先对于骨盆肌肉弱化出现的原因要进行预防。



同时还有其他的治疗方法：阴道锥的使用（像一种塑料的，有不同重量的小塞子，将一个小塞子塞入阴道内，每天两次，每次大约15分钟，患者在走路或者站立的同时就可以锻炼骨盆底肌肉）和专业医生采用的电击治疗法。

凯格尔运动

在运动前首先我们要慢慢呼吸放松腹部所有的肌肉。

闭紧和向上收缩外阴，不要给腹部和臀部施加压力，也不要憋气。您不需要担心，很快您就会学会的。

如果想检验做的是否正确，您可以尝试在小便的同时突然憋住，这两种感觉是同样的。

您还可以做以下运动：

缓慢的运动：肌肉收缩，默数5个数，然后肌肉放松，默数10个数。每十次为一组，早中晚各做一组。

快速运动：快速运动和缓慢运动的区别是肌肉收缩和放松的间隔时间更短，收缩和放松时间均为秒。缩着运动次数的增加，可以将每组活动中的收缩次数增加。

同时逐渐的您也要习惯在日常生活中随时随地进行这样的收缩放松骨盆底肌肉的练习（饭后闲聊时间，坐车的时候，等待红灯的时候，阅读时，看电视时，打电话的时候，看电脑的时候，等等）。

没有人会注意到您在做什么，只需要几周的时间您就会感受到明显的改善效果。

当您在运动，提重物，蹦跳，咳嗽，做梦或者打喷嚏之前，一定要收缩骨盆底肌肉。