

盆底松弛不用愁，科学康复焕活力

◎来宾市兴宾区妇幼保健院 江玲

盆腔里藏着一张“隐形吊床”——盆底肌。它像有弹性的网，稳稳托住子宫、膀胱、直肠等内脏器官。平时能憋住尿、大笑不漏尿，甚至性生活的快感，都和这张“吊床”的弹性有关。但怀孕和分娩常让这张“吊床”受损，很多妈妈产后会出现盆底肌功能障碍，带来一系列健康问题。科学进行盆底康复训练，才能帮女性重拾健康活力。

这些信号是盆底肌在“求救”

盆底肌是支撑子宫、膀胱等盆腔器官的“隐形支架”，一旦受损，身体会及时发出“求救信号”。漏尿时，咳嗽、打喷嚏或跑步都会导致尿液不受控流出，像没关紧的水龙头，让人尴尬狼狈；脱垂会让人明显感觉阴道口有异物，走路、久站后下坠感加重，严重时能摸到脱出的子宫或膀胱；便秘表现为排便费力、总排不干净，有时需手辅助按压腹部；同房时，阴道干涩、疼痛明显，快感大幅减少，还可能影响亲密关系；尿频尿急则是刚上完厕所就又有尿意，夜尿频繁打乱睡眠节奏。出现这些信号别忽视，及时干预很重要。

盆底康复要抓住“黄金时间”

生完孩子后，很多妈妈忙着照顾宝宝，却忽略了自己的身体。其实，产后42天到1年是盆底肌修复的“黄金时间”。如果产后出现漏尿、脱垂等问题，一定要尽早做盆底康复。有些妈妈觉得“漏尿忍忍就过去了”，但随着年龄增长，雌激素下降，盆底肌会越来越松，到了更年期，漏尿、脱垂可能会更严重。

在家就能练！盆底康复的简单方法

凯格尔运动是最基础的盆底肌锻炼方法，简单说就是“缩肛运动”。

找肌肉：小便时突然憋住，这时用到的肌肉就是盆底肌。但不要在小时频繁练习，容易损伤尿道。

正确收缩：平躺或坐着，放松肚子和大腿，收缩肛门和阴道，就像把阴道向上提，保持3~5秒，然后放松5秒。每天做3组，每组10~15次。

进阶训练：熟练后，可以尝试“快缩快放”，快速收缩肌肉1秒，然后放松，每天3组，每组20次。

症状严重？专业康复手段能帮忙

如果在家锻炼效果不好，或者症状比较严重，建议去医院做专业康复。

电刺激：通过阴道电极释放电流，让盆底肌被动收缩。就像请了个“私人教练”，帮你激活沉睡的肌肉。

磁刺激：坐在特制的椅子上，不用脱衣服，磁场就能穿透身体，刺激盆底肌收缩。这种方法无痛无创，特别适合怕痛的妈妈。

生物反馈：把电极放进阴道，电脑屏幕会显示肌肉收缩的情况，医生会根据数据调整训练方案，就像玩游戏看分数一样直观。

做好这些事，助力盆底康复

避免久坐：长时间坐着会让盆底肌血液循环变差，每隔1小时起来

活动一下。

咳嗽时收盆底：感冒咳嗽时，用手按压腹部，同时收缩盆底肌，减少对盆底的冲击。

预防便秘：多吃蔬菜、水果、粗粮，每天喝够2000毫升水，排便时不要用力过猛。

少提重物：搬重物时先下蹲，用腿部力量发力，不要直接弯腰。

控制体重：肥胖会增加盆底肌的压力，BMI最好保持在18.5~24。

避开这些坑！盆底康复的常见误区

中断排尿练盆底：小便时突然憋住虽然能找到盆底肌，但频繁这样做会损伤尿道，导致尿失禁更严重。

锻炼越用力越好：收缩盆底肌时要放松肚子和大腿，如果腹部变硬，说明用力错误，反而会加重盆底负担。

只做凯格尔运动：凯格尔运动对轻度问题有效，但中重度脱垂、严重漏尿需要结合医院康复，甚至手术治疗。

生完孩子才关注：其实孕期就可以做凯格尔运动，帮助增强盆底肌，减少分娩损伤。

出现这些情况，赶紧去医院

当出现以下情况时建议尽快去医院：脱垂的器官无法自行回纳，摩擦内裤导致溃疡、出血；漏尿严重，影响日常生活，比如不敢出门、不敢运动；排尿困难，需要用手按压腹部才能尿出来；性交痛持续不缓解，影响夫妻关系。

盆底康复训练，能让你重新找回自信和活力。记住，无论您是产后妈妈还是更年期女性，只要开始关注盆底健康，任何时候都不算晚！一定要科学进行盆底康复训练，别让“难言之隐”影响生活质量。☺