

3) 注意症状的改善；

重要的几点

在训练的过程中或在任何其他时间，您应该保证做到以下几点：

- 1) 不要向下用劲；
- 2) 仅用骨盆底的肌肉，不要用腹部，大腿和臀部的肌肉；
- 3) 不要憋住呼吸；

其他几项技术：

电刺激疗法：

有几种电刺激的方法，包括将电极置于腹部、大腿（干扰治疗）和使用阴道装置的电刺激。这些方法诱导骨盆底收缩，成功率达50-90%。

阴道圆锥：

阴道圆锥是近来发明用于阴道内的圆锥形重物，它停留在阴道内，骨盆底的上方，当骨盆底肌肉收缩时，仍保持在原位。圆锥每次置入阴道15分钟，每日两次。这种方法易教，有好的应顺水平，似乎至少与标准的骨盆底锻炼有同样好的效果。

总结

骨盆底锻炼是真性张力性尿失禁保守治疗的主要方法，但是一定要有兴趣地去做并决意坚持数月。泌尿动力技术对真性尿失禁的准确诊断是必需的。保守治疗失败后，手术修补治疗或许是必要的。

！！记住！！

10次收缩／每组练习
10组练习／每日（至少）
10秒钟收缩／每次
0秒钟休息／每两次收缩之间隔
以下是悉尼泌尿动力中心的所有地址

悉尼泌尿动力中心的地址

SYDNEY
urodynamic
CENTRES

BANKSTOWN
Suite 2, level 1
56 Kitchener Parade

CHATSWOOD
North Wing,
Suite 70, Chatswood Village
47 Neridah Street

CAMPERDOWN
Suite 404, RPA Medical Centre
100 Carillon Avenue

CONCORD
Level 2, Concord Hospital Medical Centre
209 Hospital Road

LIVERPOOL
Suite 20, Level 2
17 Moore Street

PENRITH
Specialist Consulting Suite
Ground Floor, Nepean Private Hospital
1 Barber Avenue

For all Appointments, call (02) 9790 6969
www.urodynamic.com.au

方便的参考资料
请放在您的书桌上



PELVIC FLOOR EXERCISES

骨盆底锻炼辅导

为悉尼泌尿中心而准备

DR ANDREW KORDA
MBBS, MA, FRCOG, FRACOG, CU

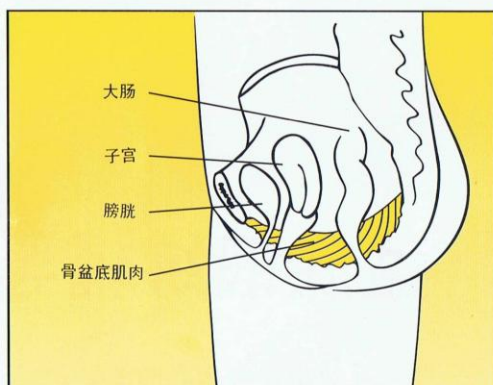
DR PETER HUNTER
MBBS, FRCOG, FRACOG, DMRD, FRCS

DR CHRISTOPHER BENNESS
MBBS, MD, MRCOG, FRACOG, CU

此册子仅为教育目的而编写

骨盆底概况

骨盆底是一个肌肉吊带，它支持着腹部和骨盆的器官，包括在前方的膀胱、中间的子宫和后面的大肠及直肠。有管状的尿道（膀胱的出口）、阴道（前面的通道）和直肠（后面的通道）穿过骨盆底。控制这些管状结构的肌肉叫做括约肌。这些专业化的环形肌肉由骨盆底形成。



张力性尿失禁

许多因素可致骨盆底和括约肌力量减弱，最重要的原因是分娩和更年期。分娩可直接造成骨盆的肌肉、神经、韧带损伤。更年期时，卵巢功能衰退，使得正常情况下维持肌肉力量的激素分泌减少。其他因素包括肥胖和腹部张力增高也能使骨盆底力量减弱。

真性张力性尿失禁是妇女最常见的尿失禁。这种尿失禁在咳嗽，打喷嚏和做运动时发生。尿

的溢出是由于骨盆底肌肉和相关的括约肌力量减弱所致。

诊断

当咳嗽、大笑和做运动时，出现尿失禁的情形，便可怀疑是真性张力性尿失禁的症状。但应该指出的是在其他情况下也可产生同样的症状，基于这种原因，需要做泌尿动力研究，以鉴别各种不同的原因。这种考虑是非常重要的，因为对不同原因的尿失禁的治疗可以是完全不同的。

真性张力性尿失禁的治疗

在治疗方面真性尿失禁的保守治疗占有很重要的位置，对那些症状较轻，还要继续生育和不适合手术治疗的患者尤其有用。保守治疗几乎完全基于骨盆底锻炼(PFE)和有时的电刺激疗法。取得成功最重要的因素是患者的态度。虽然患者自己能够单独做这些练习，但要想取得最好的结果，最好是在理疗师和排尿节制指导者的指导下进行。在理想的条件下，有2/3的妇女可期望得到症状改善。

手术治疗（修补）是最终的治疗方法，如果保守治疗失败，我们推荐手术治疗。

骨盆底锻炼

骨盆底锻炼重新训练和加强骨盆底肌肉和括约肌的力量。这种锻炼易做，不花时间，在任何地方都可有效地实施。

怎样进行骨盆底锻炼

技术：

就像训练身体其他部位的肌肉力量一样，骨盆底锻炼的目的是通过训练加强骨盆底肌肉和括约肌的力量。紧紧收缩围绕尿道及肛门的肌肉，提升骨盆底。开始时，收缩应持续两秒钟，以后逐渐增至10秒，两次收缩之间的间隔为10秒。10个收缩为一组理想的训练。大概需要几个月的时间方可达到肌肉力量增强的水平，所以不要期望立即见效。为了取得更有效的收缩，想像您正在试图停止排气，或试图阻止一个阴道棉脱出阴道，或在排尿中间停止排尿。

频度：

上述练习最好尽可能频繁地重复，但至少每天10组练习。在下述情况时，您做这些练习会觉得非常容易：

- 1) 当您上完厕所时；
- 2) 打电话时；
- 3) 看电视播广告时；
- 4) 当您驱车遇上红灯时；

检查骨盆底的力量

在训练期间，您可通过下述方法检查骨盆底的力量是否有所改善：

- 1) 将两个干净的手指插入阴道，像做练习那样收缩肌肉；
- 2) 当排尿时，在排尿中间停止排尿；