

知るとうれしい♪



リハビリニュース

いつでも
どこでも
レッツ
チャレンジ♪

骨盤底筋トレーニング ~Chapter2~

前回は引き続き今回も骨盤底筋トレーニングをご紹介します。
 今回は骨盤内臓器脱に効果的な運動方法のお話です。
 構造上、骨盤の底には骨が存在せず軟部組織(筋肉・靭帯)しかありませんので、骨盤内臓器の落下現象が生じるのは自然の摂理となります。
 効果的な運動を行う意味でも、先ずは横になって骨盤底筋群の筋力増強運動を行うことが、理想的です。
 運動は10秒間力を入れて50秒休むことを1セットとして10回行います。
 大きな動きがないので、骨盤底筋群の収縮が分かりにくいのが難点ですが、コツを覚えればどこでも行えるメリットもあります。
 はじめは肛門周囲や腹部に触れながら肛門を締めるように力を入れて筋収縮の感覚を覚えてください。
 力を入れるとき骨盤をを起こしてお腹をへこませるように意識すると収縮が促されます。



リハビリテーション科
課長
土屋 恵睦



リラックスして膝を立て仰向けに横になります。
おしりの下に低めのクッションを敷くと、骨盤内臓器が定位置に戻りやすくなります。
 肛門を締めてお腹の中に引き込むように力を入れてみましょう。

どこでも
できるのが
うれしいですね



骨盤底筋とは、骨盤内の臓器を支える筋肉の総称です。

この筋肉は、「おしっこを切るとき」や「おならを我慢するとき」に使う筋肉です。
 これらを強くすることで、尿漏れや直腸脱などの排尿・排便障害の予防や改善ができます。

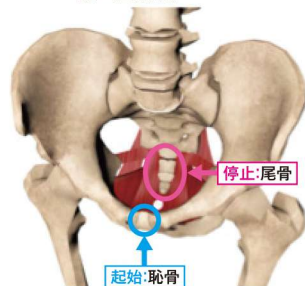
生活上の注意点

1. 骨盤底筋トレーニングは毎日行いましょう。
2. 便秘にならないように気を付けましょう。
3. 重たいものは持たないように気を付けましょう。
4. 喫煙を控えましょう。

作用:
膀胱、子宮、直腸
などの骨盤内臓器
を支える。
尿道、肛門を締める



骨盤底筋群



お悩みの方は専門医の診察を受けてください。