

知るとうれしい  

リハビリニュース



[リハビリテーション科]



骨盤底筋とは



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。
今回は普段の生活の中で行える「**座ったままできる骨盤底筋トレーニング**」をご紹介します。

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下さい。

リラックスして椅子に深く座り、お腹に力が入らないように手を当てて、
肛門を締めるように力を入れ骨盤底筋群を収縮させます



感覚を掴むためにお尻の下に柔らかいクッションやタオルを敷いて
運動すると筋収縮が分かりやすくなります。

骨盤底筋トレーニングの効果はどのくらい？

★1か月:約3割の方 ★2か月以上:約6割の方

尿もれの症状改善が報告されています。

