

## 凱格爾運動練習方法

- 1 學會收縮肛門、陰道、尿道旁的肌肉。可在排尿順暢時，故意中斷尿流 2～3 秒，再把尿液全解乾淨；或是在洗澡時，將洗淨的手指放入陰道內，如果感覺陰道肌肉夾緊手指，就代表學會收縮部份骨盆底肌肉了。
- 2 骨盆底肌肉收縮時，尿道、陰道及肛門口附近肌肉會有緊縮、向上提肛的感覺，但腰部、小腹、大腿及臀部肌肉應保持放鬆狀態。
- 3 初期可平躺用力收縮骨盆底肌肉並維持 10 秒，休息約 5～7 秒後再做，連續做 3～5 次，慢慢增加到 20～30 秒。
- 4 熟悉骨盆底肌肉收縮技巧後，請以坐姿或站姿來進行。

- 5 以下三種姿勢可幫助專注進行凱格爾運動的進行，一天以不同姿勢重複 4～5 遍，甚至養成習慣隨時隨地的進行，對漏尿與性生活都有幫助喔！

