



F

Dành cho người muốn kiểm soát tiểu tiện tới khi vào nhà vệ sinh.

Lý do bị mất kiểm soát tiểu tiện khi hắt xì hoặc nâng nhấc đồ vật nặng là do cơ sàn chậu bị mất khả năng co bóp. Bạn cần tập luyện bài tập riêng cho cơ sàn chậu nhằm hạn chế són tiểu trước khi tới nhà vệ sinh.

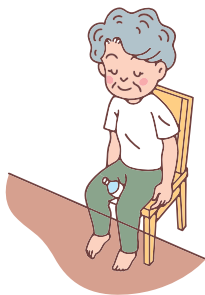
1

Bài tập đứng lên, ngồi xuống (5 lần)

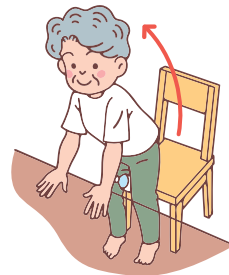
Bài tập cơ sàn chậu

*Chuẩn bị một chai nhựa rỗng.

*Quấn băng dính/vải quanh chai để chai không trượt xuống khi tập luyện.



Kẹp chai nhựa giữa hai đùi.



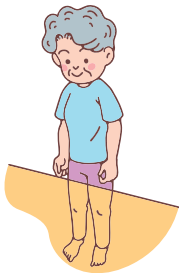
Giữ chặt chai nhựa khi đứng lên.

*Sử dụng lực từ cẳng chân nhiều nhất có thể.

2

Bài tập với bàn (5 lần)

Bài tập cơ sàn chậu



Đứng hai chân rộng bằng vai.



Đặt hai tay lên mặt bàn để đỡ trọng lượng cơ thể.



Hóp chặt hậu môn và âm đạo, sau đó thả lỏng.

*Hóp chặt hậu môn và âm đạo trong 3 giây rồi thả lỏng.

*Giữ phần lưng thẳng và nhìn thẳng

*Hóp chặt âm đạo như bạn đang cố gắng để không bị són tiểu