



# K

## 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 lăn bóng ( 10 giây)

Tập luyện cơ sàn chậu



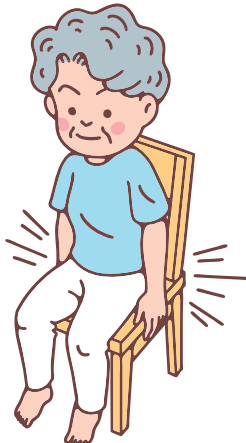
Ngồi trên ghế, dùng lòng bàn chân xoay bóng.

\*Lăn bóng từ trái sang phải, từ trước ra sau, vẽ theo vòng tròn.

\* Nên sử dụng bóng mềm

### 2 Bài tập cơ sàn chậu trong tư thế ngồi (5 lần)

Tập luyện cơ sàn chậu



Ngồi trên ghế, mở hai chân rộng bằng vai. Hóp chặt hậu môn và âm đạo sau đó thả lỏng.

\*Hóp chặt hậu môn trong 3 giây rồi thả lỏng.

Giữ lưng thẳng và nhìn thẳng

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