



患者及照护者教育

男性盆底肌（凯格尔）运动

本信息介绍了如何进行盆底肌（凯格尔）锻炼。

关于凯格尔运动

凯格尔运动旨在帮助加强盆底肌肉。这些肌肉支撑着膀胱和肠道。

凯格尔运动有助于：

- 应对或预防尿失禁。尿失禁是指尿液或大便因无法控制而渗漏。
- 改善性健康。

关于盆底肌

盆底肌是指封闭骨盆底的肌肉群，支撑着盆腔器官（见图 1）。排尿、放屁或排便时，盆底肌会放松。这些肌肉还可用来憋住尿液，防止漏尿。



图
1.
盆
底
肌

找到盆底肌

凯格尔运动的第一步是找到盆底肌。这些肌肉就是排尿时用来憋停尿流的肌肉。不要经常这样做，因为在每次排尿时释放和憋停尿流对人体有害。

如何进行凯格尔运动

开始做凯格尔运动之前，一定要先排尿，将膀胱排空。

准备好后，请遵循以下步骤：

1. 首先，保持收缩盆底肌 5 秒钟。为此，请想象把生殖器收紧、提升。
 - 保持收缩盆底肌时不要屏住呼吸。出声数数可以防止您屏住呼吸。
2. 保持收缩 5 秒后，慢慢地完全放松盆底肌 5 秒。
3. 重复这一过程 10 次，每天至少做 3 轮。

盆底肌可能会在运动期间疲劳。如果出现这种情况，就停下来，稍后再继续运动。

运动时不要使用腹部、腿部或臀部肌肉。锻炼这些肌肉并不能帮助您重新控制泌尿系统或改善性健康。

随着这些练习的不断进行，可逐渐增加盆底肌保持收缩和放松的时间。先从 5 秒开始，然后每周慢慢增加。如此坚持，直到保持收缩和放松的时间达到 10 秒钟。

何时进行凯格尔运动

大多数人喜欢躺在床上或坐在椅子上做凯格尔运动。您可以用任何感觉舒服的姿势来做这项运动。站立做凯格尔运动很有帮助，因为漏尿往往在站立时发生。

为了防止漏尿，可在进行以下活动之前尝试做凯格尔运动：

- 站起。
- 行走。
- 去洗手间。
- 打喷嚏或咳嗽。
- 大笑。

坚持每天做凯格尔运动有助于加强盆底肌，减少漏尿。



在置入弗利导管（柔性细管）期间，请勿进行凯格尔运动。

疼痛与凯格尔运动

凯格尔运动不会造成伤害。大多数人认为这一运动简单又轻松。但如果在做凯格尔运动时使用了错误的肌肉，您可能会感到不适。

- 如果在做完凯格尔运动后出现背痛或胃痛，您运动时使用的可能是腹部或背部肌肉，而不是盆底肌。
- 如果在做完凯格尔运动后感到头痛，您运动时可能收紧了胸部肌肉并且屏住了呼吸。

何时电话联系您的医疗保健提供者

如果出现以下情况，请致电您的医疗保健提供者：

- 对肠道、膀胱或性功能存在担忧。
- 找不到盆底肌。
- 做凯格尔运动时感到疼痛。
- 做凯格尔运动时感到很困难。
- 出现骨盆痛。
- 想要转诊给专攻盆腔健康的物理治疗师。

如果您有任何疑问，请直接联系您的医疗团队成员。如果您是 MSK 的患者，并需要在下午 5:00 周末或节假日联系医务人员，请您致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males - Last updated on March 9, 2023

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利