



เดินได้ด้วยตัวเอง หรือเดินได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการกลั่นกรองการขับถ่าย จนถึงห้องน้ำได้

B

สาเหตุของการมีปัสสาวะซึมเป็นเวลาไอ จาม หรือยกของหนัก คือ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานซึ่งมีหน้าที่ในการควบคุมการกลั่นปัสสาวะและอุจจาระเกิดการอ่อนแรงหรือสูญเสียการควบคุมการหดตัว คุณควรทำการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเพื่อป้องกันปัญหาปัสสาวะเส็ดหรือรั่วซึมก่อนที่จะไปถึงห้องน้ำ

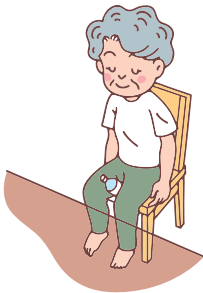
เดินได้ด้วยตัวเอง หรือเดินได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

A
B
C

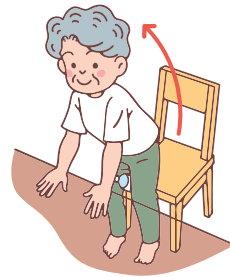
1 ท่าบริหารโดยการลุกนั่ง (5 เซ็ต)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

- * เตรียมขวดพลาสติกเปล่า 1 ขวด
- * อาจจะเป็นแถบขวดเพื่อความสะดวก สลับ ระหว่างบริหารร่างกาย



หนีบขวดพลาสติกไว้ระหว่างต้นขาสองข้าง

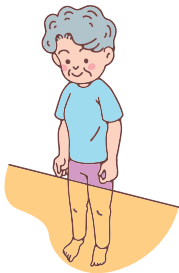


ลุกขึ้นยืนโดยไม่ให้ขวดพลาสติกหลุดจากต้นขาขณะยืนขึ้น

* ออกแรงที่ต้นขาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2 ท่าบริหารโดยใช้โต๊ะช่วย (5 เซ็ต)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



ยืนแยกปลายเท้าออกจากกัน
เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่



วางฝ่ามือทั้งสองข้างลงบนโต๊ะ
เพื่อช่วยรับน้ำหนักร่างกาย



ออกแรงขมับช่องคลอดและทวารหนัก
ค้างไว้ และผ่อนออก

- * ออกแรงขมับค้างไว้ 3 วินาทีแล้วผ่อนออก
- * หลังตรงและมองตรงไปข้างหน้า
- * ฝึกขมับช่องคลอดเหมือนเวลาที่เราพยายามกลั่นปัสสาวะ