



สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการกลั้นการขับถ่าย จนถึงห้องน้ำได้

F

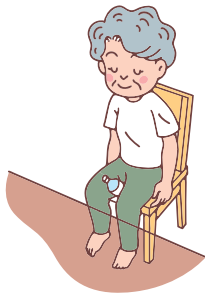
สาเหตุของการมีปัสสาวะซึมเป็นเวลาไอ จาม หรือยกของหนัก คือ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานซึ่งมีหน้าที่ในการควบคุมการกลั้นปัสสาวะและอุจจาระ เกิดการอ่อนแรงหรือสูญเสียการควบคุมการหดตัว คุณควรทำการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเพื่อป้องกันปัญหาปัสสาวะเล็ดหรือรั่วซึมก่อนที่จะไปถึงห้องน้ำ

1

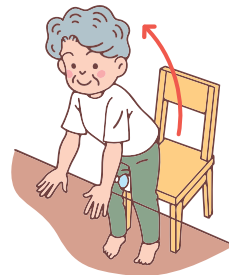
ท่าบริหารโดยการลุกนั่ง (5 เซ็ต)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

- * เตรียมขวดพลาสติกเปล่า 1 ขวด
- * พื้นที่เรียบขวดเพื่อถ่วงน้ำหนักระหว่างบริหารร่างกาย



หนีบขวดพลาสติกไว้ระหว่าง
ต้นขาสองข้าง



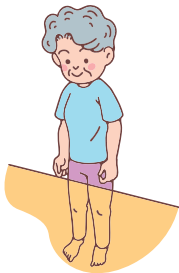
ลุกขึ้นยืนโดยไม่ให้ขวดพลาสติกหลุดจากต้นขาขณะยืนขึ้น

* ออกแรงดันที่ต้นขาให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

2

ท่าบริหารโดยใช้โต๊ะช่วย (5 เซ็ต)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



ยืนแยกขาออกจากกัน
ความกว้างประมาณช่วงไหล่



วางมือทั้งสองข้างลงบนโต๊ะ
เพื่อช่วยรับน้ำหนักร่างกาย



ออกแรงขมิบเพื่อบริหารช่องคลอดและ
ทวารหนัก ค้างไว้ 3 วินาที และผ่อนคลาย

- * หลังตรงและมองตรงไปข้างหน้า
- * ฝึกขมิบช่องคลอดเหมือนเวลาที่เรายยายามกลั้นปัสสาวะ

สามารถยืนได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

D

E

F

G