



สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ

K

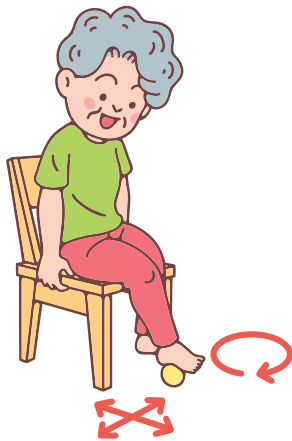
สำหรับผู้สูงอายุที่ต้องการกลั่นกรองการขับถ่าย จนถึงห้องน้ำได้

สาเหตุของการมีปัสสาวะซึมเป็นเวลาไอ จาม หรือยกของหนัก คือ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานซึ่งมีหน้าที่ในการควบคุมการกลั่นปัสสาวะและอุจจาระ เกิดการอ่อนแรงหรือสูญเสียการควบคุมการหดตัว คุณควรทำการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเพื่อป้องกันปัญหาปัสสาวะเล็ดหรือรั่วซึมก่อนที่จะไปถึงห้องน้ำ

1

กลิ้งลูกบอลด้วยเท้า (10 วินาที)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



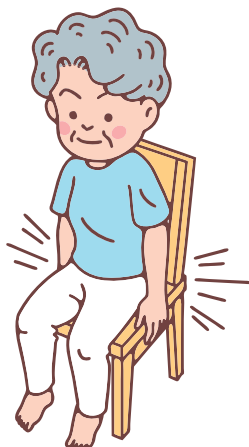
นั่งบนเก้าอี้ ใช้เท้าเหยียบลงบนลูกบอลขนาดเล็ก แล้วหมุนลูกบอลไปมาด้วยฝ่าเท้า

- * หมุนลูกบอลไปมา จากซ้ายไปขวา จากหน้าไปหลัง และหมุนเป็นรูปวงกลม
- * แนะนำให้ใช้ลูกบอลแบบนิ่ม

2

ท่าบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานด้วยท่านั่ง (5 เซ็ต)

เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



นั่งบนเก้าอี้ และกางขาออกให้ความกว้างเท่ากับช่วงไหล่ ออกแรงขมิบช่องคลอด

- * ค้างไว้ 3 วินาทีแล้วคลายออก
- * หลังตั้งตรงและมองไปด้านหน้า
- * ขมิบช่องคลอดเหมือนว่าคุณกำลังกลั่นปัสสาวะ

สามารถนั่งได้โดยมีผู้ช่วยเหลือ