

การบริหารกล้ามเนื้อ อุ้งเชิงกราน



ทำไมต้องฝึก “ขมิบ”

ภาวะช่องคลอดหย่อนและภาวะปัสสาวะเล็ด เป็นปัญหาที่พบบ่อยในหญิงวัยหมดประจำเดือน ก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อน เช่น ช่องคลอดเป็นแผล ปัสสาวะไม่ออก ติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะ การฝึกขมิบช่องคลอดเป็นวิธีที่ง่าย และช่วยลดการหย่อนของช่องคลอด และลดภาวะปัสสาวะเล็ด ซึ่งสามารถทำได้เองที่บ้านของท่าน

วิธีขมิบช่องคลอด

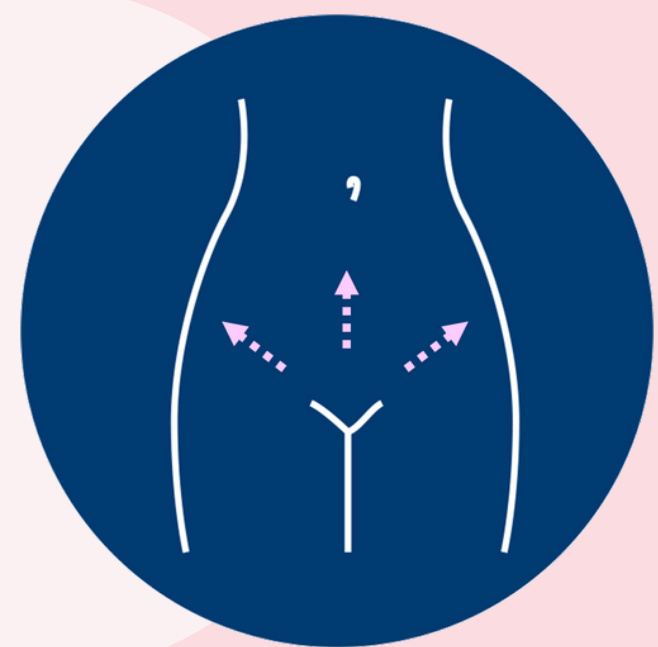
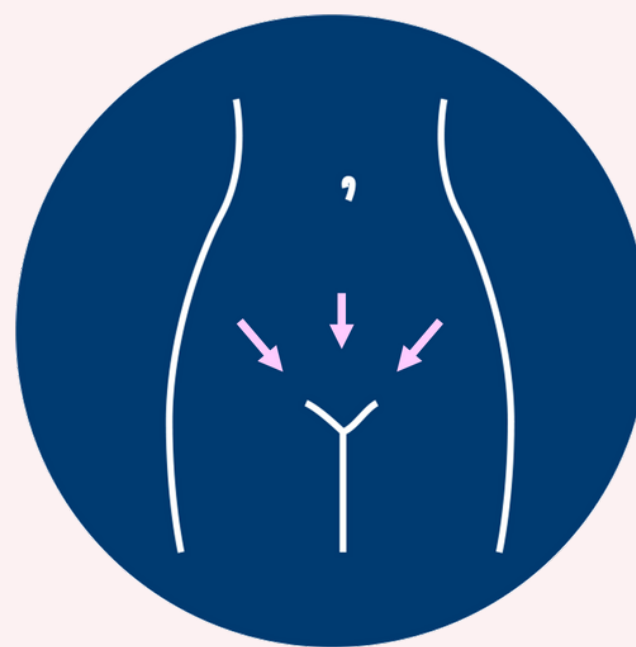


STEP 1

นอนหงายและชันเข่าสองข้างขึ้นให้ชิดกัน วางเท้าและมือทั้งสองข้างบนพื้น ให้แนบลำตัว ขมิบช่องคลอดและรูกวาร ค้างไว้ 5-10 วินาที จากนั้นปล่อย 5 วินาที ขมิบ 10-15 ครั้งติดกัน

STEP 2

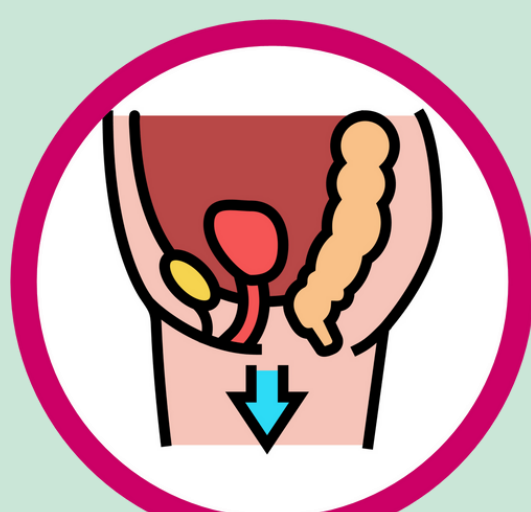
ขมิบติดต่อกัน 10-15 ครั้ง นับเป็น 1 set ควรขมิบช่องคลอดให้ได้ละ 3-5 sets ขมิบช่องคลอดติดต่อกันอย่างน้อย 3 เดือน ก็จะทำให้กล้ามเนื้อช่องคลอดแข็งแรงขึ้น



ประโยชน์ที่ได้จากการขมิบช่องคลอด



ลดภาวะปัสสาวะเล็ด



ป้องกันช่องคลอดหย่อน



ลดปัญหาขณะมีเพศสัมพันธ์