

苏珊·基琴汉姆  
(德) 安内苔·波普 著  
(中) 郑纯冰 郑 纯 阮幼冰 译



## 女人就是不一样

年老的年轻人与年轻的老年人

对性生活的重要性

适合妇女锻炼的项目

## 十二种骨盆底锻炼方法

“大袋鼠”练习

“小松鼠”练习

“开火车”练习

产床体位练习

四足动物体态练习

月子里的体操锻炼

凳上体操

## 十次练习计划

妇女们的经验报告

# 骨盆底 锻 炼

上海科学技术出版社

【定价】：¥29.90  
【ISBN】：9787111311111  
【ISBN】：9787111311111



女人练透这一招

快速塑形 告别脂肪堆积

塑造完美曲线

塑造完美曲线

十二种骨盆底肌肉训练

（含图解）

（含图解）

（含图解）

骨盆底肌肉训练

骨盆底肌肉训练

骨盆底肌肉训练

骨盆底肌肉训练

骨盆底肌肉训练

骨盆底肌肉训练

# 骨盆底

## 训练

中国轻工业出版社



PIAOLIANG MAMI XILIE

# 骨盆底锻炼

苏珊·基琴汉姆 著  
(德) 安内苔·波普  
(中) 郑纯冰 郑 纯 阮幼冰 译

- ★ 感知、放松和增强您作为女性的根基
- ★ 向您鼎力推荐12种最有效的骨盆底锻炼方法

上海科学技术出版社



PIAOLIANG MAMI XILIE

## 图书在版编目(CIP)数据

骨盆底锻炼/(德)苏珊·基琴汉姆等著;郑纯冰, 郑纯, 阮幼冰译. —上海: 上海科学技术出版社, 2005. 6

(漂亮妈咪系列)

ISBN 7-5323-7852-7

I. 骨... II. ①苏... ②郑... ③郑... ④阮...  
III. 女性—骨盆底—保健操 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 117616 号

© 1998 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag ,  
Stuttgart, Germany

© 2002 TRIAS Verlag in MVS Medizinverlage  
Stuttgart, Germany

丛书策划 熊仕华

责任编辑 熊 能

装帧设计 赵 峻

装帧制作 黄国兴

世纪出版集团 出版、发行  
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 6

字数:120 千字

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

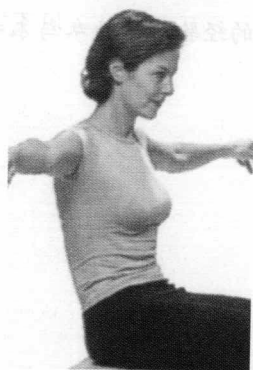
如发生质量问题, 读者可向工厂调换



## 作者小档案

苏珊·基琴海姆是一位助产士和护士。近20年来，她在德国汉堡市的职业生涯中，曾多次开设骨盆底锻炼培训班。她本人也是多个孩子的母亲，且已做了祖母。

安内苔·波普是一位生物学学士和科学杂志的自由撰稿人，她与她的2个孩子共同生活在汉堡市。她本人的经验对于她参与本书的编著起着决定性的作用。





## 写在前面的话

对于女性来说，骨盆底是身体内一个还很不清楚的区域，但却对她们的生活具有极其重要的影响。只有少数人知道，骨盆底与人们的身体感觉和体态有关，因而在很大程度上也影响着人们内在和外部的形象。如果骨盆底软弱无力，那么，子宫或阴道壁在重力作用下常常会下坠。尿道和肛门的括约肌也会受到牵连，使它们不能发挥正常的功能，从而引起大小便失禁。这是骨盆底松弛无力时的主要症状之一。通过有目的的体操锻炼，可以使骨盆底功能明显增强，使上述痛楚消失，或至少大大减轻痛楚。许多妇女虽然也知道有骨盆底体操锻炼这回事，但是，不少医疗体操女教练和助产士却一直很少向她们提供这方面的帮助，更少给予有经验、高素质的指导。我们写本书的目的就在于向女性提供这一方面的帮助，以消除某些不良现象和弊端。

我们不仅要提倡能够增强骨盆底功能的体操锻炼方式和方法，以减轻乃至治愈像大小便失禁等带来的痛楚，而且对我们来说，更多的是为了要将作为女性身体一部分的骨盆底带进我们妇女的生活中来。我们女性的生殖器官（除乳房外）是非常紧密地与骨盆底联系在一起，因此，凡是涉及骨盆底本身或其相邻器官的一切问题，都会决定性地影响我们作为女性的感受。例如，患有较大痔疮的妇女，虽然它并不引起疼痛，但往往会感到性生活有障碍。此外，在怀孕期间或产后，当奔跑、咳嗽、提物时，如出现不自主的排尿，她就会在自身价值上产生不安全感。



相反，当我们的骨盆底有力时，我们就会有很高的内在满足感。这种感觉可能是肤浅的，也可能是很深刻的，这就要看我们是在什么情况下感受到这种力量，如只是在上厕所时，或是在做爱时，或是在分娩时。

虽然所有妇女都肯定会有这种强烈的身心感受，但遗憾的是，关于这一重要的身体部位却只有很少的信息来源。不论在普通学校还是在大学里，都缺乏这方面的知识传授，即使在对“有关骨盆底”的职业培训中，如对妇产科医生、助产士或医疗体操女教练等的培训中，也几乎没有关于骨盆底的知识传授。此外，祖母、母亲、姑娘等在这方面也大多是一无所知。因此，我们中的许多人对于骨盆底，只知道它与臀部或“双腿之间的”区域有关，只知道它是一组肌肉，我们可以随意加以闭合或放松，而对于更多其他的东西，则几乎一无所知。由于我们身体上的大小便排泄孔与阴道邻近，故容易使妇女们相信，她们身体的隐私部位是不干净、不好看的，或者应尽可能地加以隐蔽，是不可以摸的，它的功能也必须保持在“私下”中。

## 苏珊·基琴汉姆对您说

回忆起我还在上小学时的一段经历，鉴于其涉及隐私，正确地说，应该是涉及妇女的问题。每当我祖母预约去妇产科看病时，便会引起她强烈不安。30年来，她带着避孕环，一个子宫帽，并且必须定期更换。在她生命的最后4年里，我接受了一项工作，对这位精神及身体方面都已老了的女士给予照料。当时，我是一名护士、一名助产士，同时也是一位母亲。在我祖母进行妇科检查的那些天，她神情上特别困惑不安，对妇科检查过程怀有恐惧，但也从未私下向人打听过。那天，她非常紧张地坐在妇产科的椅子上，口角下垂，鼻翼鼓起，几乎不能呼吸，她用双手紧紧抓住椅把。我从未能与她



畅谈过有关妇科和骨盆内器官下垂的问题，因为，这是一个令人羞愧和难以启齿的话题。

较年轻的几代女性则不同了，她们对待诸如作为女性自身的感受，以及对谈论女性身体功能等方面的话题，无疑要自然和坦率得多。她们主要通过书本、互相交谈，以及课堂讨论等来获得这方面的信息。她们试图通过这种方式来达到女性个人的自身安全。她们对自身的价值感受需要有在这整个领域里的自尊心，当然是一件好事。

1970年，我毕业于助产士专业，从那时起（除中间曾中断2年外），一直从事这一职业。自1980年以来，我从事自由职业兼做家庭及医院产妇的陪伴，但仅用一小部分时间从事助产，而大部分时间则用于产前预备班的讲课、指导和照料孕妇、产妇，以及进行有关计划生育及女性骨盆底体操锻炼的授课。所有这些工作，都属于助产士的工作范围，遗憾的是，只有少数人能如此广泛地从事她们的工作。

### 在产房里值夜班

1979年，我第一次感悟到，出版一部有关女性腹部和女性骨盆底的科普读物是多么的必要。有一天，当我在产房值夜班时，一位年轻女子给我打来电话。我在6个月前曾为她接生过，在她分娩前我们已经认识，并且建立了相互信任的关系，因为她和她的丈夫曾上过我举办的“未来父母须知”短训班，我曾多次给他们出过主意和提过建议。这位年轻的女士名叫贝贝尔，从电话里听出她的声音带有一种绝望。于是，我建议她立即来我这儿，尽管已是夜晚。她的妇科大夫给她进行了妇科检查后告诉她，她的骨盆底非常衰弱，看来必须通过手术来抬高和绷紧盆底肌。虽然她进行过许多锻炼，如医疗体操女教练教给她的一些练习方法，包括产褥期和产后8周的恢复锻炼等。



当贝贝尔来到我处时，我首先给她进行阴道检查，阴道口是微张的，因而我能看到稍向中部靠拢的阴道壁。当我小心翼翼地探摸时，可以感到深部的子宫颈口和松弛后倾的子宫。贝贝尔知道，怀孕前的子宫在正常情况下应该向前倾斜。我必须向她说明，她的骨盆底肌十分虚弱，故子宫已下垂，但她的骨盆底肌肉仍有很好的张力。虽然在检查时，盆底肌显得如此虚弱，甚至使人感到它们好像并不存在似的，但按照我的要求，贝贝尔仍然能够使其绷紧起来。那么，为何在进行了具体的医疗体操练习后，她的子宫还会下垂呢？

贝贝尔带来了她进行体操锻炼的资料，因为我想从中找出一些对她特别重要的东西。果然，当我看到她练了些什么时，不禁使我大吃一惊：可以说其中根本毫无适合她的锻炼，而且更糟的是，她曾进行的锻炼中，大多数对她的骨盆底都是一种沉重的负担。我曾在英国完成助产士培训，在那里接受过有关产褥期和恢复期体操锻炼基础课程的培训。在英国，按人口比例计算，其助产士的人数为德国的5倍，因此，那里的新生儿科和产科几乎全由助产士管理，当然也包括正确的产褥期体操锻炼指导。

幸好，在当晚夜间值班时产房无人，我们可以安静地进行交谈和体操锻炼。如果当时她不是那样地信任我，我也就难以带给她足够的慰藉和勇气，使她能带着几分信任和有针对性地增强骨盆底锻炼计划，在大清早离开了医院。3个月后，贝贝尔又给我打来电话，当时，她非常高兴地告诉我，妇科大夫告诉她，经过检查，她的妇科状况完全正常，根本不再需要手术治疗。4年后，贝贝尔又有了第二个儿子，并且直到现在毫无病痛。

#### 各个年龄段妇女的骨盆底锻炼

自那以后，我的工作帮助孕妇进行骨盆底的预防性锻炼，以及帮助母亲和较年长妇女进行复习性的加强骨盆底的锻炼。我要说，



这并非是一项简单容易的任务，因为作为一个助产士，我半路出家来到一个很大程度上尚保留医疗体操女教练的地方进行工作。幸好，我曾为这些妇女的分娩做了许多准备工作，并且稍后又照料她们进行体操锻炼。因此，我知道，在医疗体操女教练的培训中，妇科部分仅占无足轻重的地位。令人高兴的是，在过去几年里，在一些培训上，这种状况看来已有所改变。我曾在英国一位杰出的医疗体操女教练玛加蕾特·威廉姆斯那儿进修，她曾为“国家分娩信托所”工作，这次进修增强了我的信心，我的工作主要是照料那些有骨盆底问题的妇女。所以，我在这些年里能制订并向她们介绍越来越可靠的练习方法。

我感到有些遗憾的是，多数的妇科医生，一直将正确认识骨盆底问题看作是一件附带的、无关紧要的事，因而对于病人提出的有关问题总是抱着漠不关心的态度和不感兴趣。由此，我下定决心写这本书，而且，随着时间的推移，我越来越感到编写这本书的责任。最后，我希望我能将一些经验和技能交给参加过我多年来所举办的短训班的妇女们、助产士们，还有医疗体操女教练们，并希望对她们参加培训班之后的工作也能有所帮助。此外，我还希望本书能帮助那些对骨盆底知之甚少或完全无知的女士们，也能进入这一领域，以便她们自己或与女友们一起，对自己的骨盆底进行锻炼。我真高兴，现在终于已成为可能！

## 安内苔·波普对您说

我有骨盆底问题吗

不，从未有过！当我听说有些人在跳跃、咳嗽或参加运动比赛时出现漏尿的事时，总认为她们是在装模作样，但有件事至今使我还记忆犹新：一天，我看见母亲将用棉花做成的特大吸水垫放在她



贴身衬裤内，虽然当时她并未进行体育锻炼。我在进行经典的芭蕾舞和瑜伽训练时，却完全用不着这么做。

在我女儿快要出生时，我趾高气扬，认为骨盆底绝无问题。但在3个小时的分娩阵痛开始降临时，我开始担心我的骨盆底能否经受得住这种持续的损伤。当妇产科医生给我进行产后检查后，向我提出强烈的告诫：“您必须做些事情。”说得多么轻巧啊！最后，我要特别感谢那位女医生后来在产房给我做的手术，因为我的骨盆底在分娩阵痛时受压过重而受到了损伤。我想，如果我在事前采取了相应措施，那么我也许会幸运地闯过这一关。在我产后的几周里，苦恼仍然纠缠着我，过不了多长时间就要上一次厕所，无论是大便还是小便，我一点都憋不住。从前走路，我挺着腰杆，现在变成拖着沉重的步子行走，骨盆底弹性丧失了，从各方面看，我成了一个胖墩，有时我感到自己简直无法忍受。

我应该怎么办？进行骨盆底体操锻炼？这又是什么呢？何处有这种培训？我该向谁求教？如果不是通过与苏姗·基琴汉姆的私人联系而获得经验，我真会不知所措。但是，苏姗当时住在汉堡，而我却还在法兰克福，两地相距约450公里。

当我的女儿长大了，而我也已长时间未再哺乳时，于是我下决心付出努力，改变现状，每周去汉堡一次，坐特快列车，下午上车，近3个半小时就可到达汉堡。在培训班里，当女伴们听说我从法兰克福远道而来时，她们都大为惊讶！

开始时，有种很大的诱惑力，让我又重新自负起来。我过去参加过的芭蕾舞课程似乎也可使骨盆底肌绷紧，芭蕾舞课女教师常常督促我用力绷紧臀肌，并“通过两腿间向前抬起”，现在的锻炼又好似回到了从前的芭蕾舞训练。但是，实际上完全不是那么回事，苏珊的练习速度，加上我在家练习时的漫不经心，很快就教会我要保持谦虚。于是，我开始了正规的训练，按照指导老师所要求的那样

去完成体操动作。我常需付出不懈的努力，我也常常不能正确地感受到自己的骨盆底，于是我又重新按正规去练习，从而获得了成功。

### 时间是自己的

要克服自己内心的怠惰而做到每天进行锻炼，实际上的确是不容易。我常常推迟和变动我的锻炼时间，我常对自己说：今晚，在孩子上床睡了以后，我一定利用这段时间进行锻炼。但又常会由于对锻炼毫无兴趣而中断。还有，当某件固定的任务需要我去完成而整天纠缠我时，我也会感到厌烦。当然，我十分清楚，骨盆底锻炼完全是为了我自己，如果不为此付出努力，那么可以肯定地说，不久就会得到报应。我能够确切地感受到自己的骨盆底是如何地失去了张力，它又会变得“懒惰”和“自由散漫”起来。然而，我还是难以强迫自己坐在椅子上去进行锻炼。因此，我必须下定决心，每天抽出10~20分钟的时间去进行锻炼，这个时间不是为了别人而纯粹是为了自己。我清楚地知道，对我来说，要在一天中的任何时候，上午或下午，抽出这段时间，看似容易，但却只有在高度紧张的状态下才有可能。每天午饭后，多半是首先利用这一时间进行锻炼，我吃饱了，孩子已经午睡，就我一人，无任何人来打扰我。此时，我就将录音机放在身边，带上耳机，收听苏珊的激励话语：抬高，抬高；再抬高一点，再抬高一点；再高一点，再高一点。现在放松！就这样通过录音带完成“椅子体操”锻炼，于是我不会感到孤独和寂寞，而且，这种锻炼对我来说，是一种重要的调整。

我虽然从未能实现本该做到的坚持每天锻炼，但还是做到了坚持每周1~2次。同时，我还较平时更为注意保护骨盆底的正确姿势。如每当晚晚上抱着儿子哼着催眠曲时，总是注意自己的步态！下蹲时，用足尖支撑着，这样您会很快感受到骨盆底“掉下来”的感觉明显减轻。



我的骨盆底肌张力可能再也不能达到从前那样,这一点也许无关紧要,反正从各方面来说,我的孩子们已使我变得较为软弱,但锻炼对我有很大的帮助,它使我又找到了“我内在的垂直线”,并处于完全的正常状态,再也不会像布丁那样,总是摇摇晃晃的。

我和苏珊都很高兴,通过这本书,能使骨盆底衰弱并为之苦恼的许多女士们,重新获得勇气,带着这些“沉默”的肌肉去战斗,去认识它们和有意识地加以锻炼。我们也希望通过本书,让妇科的男、女医生们,不要立即建议您的病人去接受据称是惟一抉择的手术,而是要更多地想到她们,关爱她们,让她们耐心地、坚持不懈地去尝试骨盆底的锻炼。

苏珊·基琴汉姆

安内苔·波普

2001年7月于汉堡



PIAOLIANG MAMI XILIE

## 目 录



### 1 女人就是不一样 ..... 1

小小差异带来的巨大后果 ..... 2

害羞是美丽的 ..... 3

女性体内的变化 ..... 5

腹内的能量流 ..... 5

紧绷 ..... 6

更年期 ..... 7

年老的年轻人与年轻的年老人 ..... 8



### 2 骨盆底 ..... 9

三个肌层 ..... 11

骨盆底的最外层 ..... 12

骨盆底的中层 ..... 14

骨盆底的最内层 ..... 17



### 3 自觉锻炼骨盆底 ..... 21

骨盆底的最外层 ..... 22

“暗地”锻炼 ..... 22

骨盆底的中层 ..... 23

练习一 ..... 24

练习二 ..... 24

练习三 ..... 25



|                |    |
|----------------|----|
| 练习四 .....      | 25 |
| 骨盆底的最内层 .....  | 26 |
| “大袋鼠”练习 .....  | 26 |
| 对性生活的重要性 ..... | 29 |



## 4 怀孕和分娩时的骨盆底 ..... 31

|                      |    |
|----------------------|----|
| 让我们练习挺直腰杆走路 .....    | 32 |
| 自觉锻炼骨盆底，为分娩做准备 ..... | 33 |
| “小松鼠”练习 .....        | 33 |
| “坐火车”练习 .....        | 34 |
| 产床体位练习 .....         | 35 |
| “深呼吸”练习 .....        | 36 |
| 四足动物体态练习 .....       | 37 |
| 侧卧位练习 .....          | 38 |
| 怀孕期间的骨盆保护 .....      | 39 |
| 尿意增强是正常现象 .....      | 40 |
| 真正的膀胱虚弱 .....        | 40 |
| 后屈的子宫 .....          | 41 |
| 怎样面对所受的压力 .....      | 41 |
| 分娩时的骨盆底保护 .....      | 46 |
| 信任——重于一切技术措施 .....   | 46 |
| 身心的极限 .....          | 47 |



## 5 分娩后数月内的骨盆底 ..... 51

|                 |    |
|-----------------|----|
| 分娩后的骨盆底问题 ..... | 52 |
| 排尿时的困难 .....    | 52 |
| 阴道前壁或子宫下垂 ..... | 53 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| 肛门括约肌肌张力减弱 .....        | 60 |
| “摇摆”的子宫 .....           | 62 |
| 月子里的骨盆底护理 .....         | 63 |
| 会阴部损伤 .....             | 63 |
| 月子里的体操锻炼 .....          | 67 |
| 我要像平时那样 .....           | 68 |
| 彻底放松 .....              | 68 |
| 在产后的头2周里做腹肌锻炼 .....     | 69 |
| 将体操纳入日常生活中 .....        | 71 |
| 产后头3个月的恢复锻炼 .....       | 85 |
| 产后头3个月的中间状态 .....       | 85 |
| “完整的母婴关系”结束 .....       | 86 |
| 值得提倡的是：带着婴儿参加康复锻炼 ..... | 89 |
| 自我放松 .....              | 91 |



## 6 骨盆底的痛楚 .....

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 手的试验 .....          | 102 |
| 骨盆底疾患是怎样产生的 .....   | 103 |
| 神经与肌肉之间的联系被切断 ..... | 104 |
| 身体的协调一致 .....       | 104 |
| 对不适症状不能置之不理 .....   | 104 |
| 有哪些问题存在 .....       | 107 |
| 尿失禁 .....           | 107 |
| 大便失禁 .....          | 108 |
| 性交时疼痛 .....         | 108 |
| 诊断 .....            | 110 |
| 应做哪些检查 .....        | 111 |
| 有哪些办法可以帮助病人 .....   | 116 |