

## ضعف عضلات لگن و بی اختیاری ادراری

- پیش از عطسه کردن و یاپریدن و بلند کردن اجسام سنگین، عضلات لگن را منقبض کنید.
- در هر وضعیت، عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض کرده و به داخل بکشید و در این حالت تا شماره 10 بشمارید و پس از آن 10 ثانیه استراحت کنید.
- روزی 3 تا 4 بار و هر بار 10 مرتبه به مدت 6 تا 12 هفته ادامه دهید.
- پس از حاملگی و یا ضمن آن، برای تقویت عضلات لگن از این ورزش ها استفاده کنید.
- در موارد شدید، باید جراحی انجام شود.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

[www.salamatclinic.org](http://www.salamatclinic.org)

درمانگاه شبانه روزی سلامت

051-37534050