


男性編 前立腺の手術を受ける方、手術を終えられた方へ

# 骨盤底筋トレーニング動画

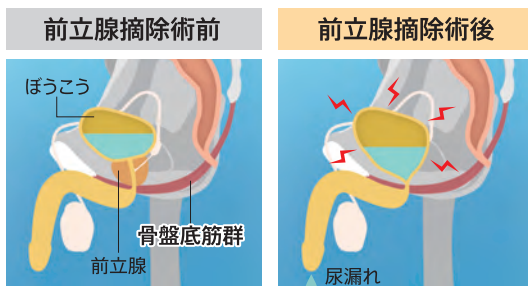
監修：清水 信貴 先生 (高知大学 医学部附属病院 骨盤機能センター 准教授)

監修：井出 志正 先生 (高知大学 医学部附属病院 骨盤機能センター 特任助教)

男性編 骨盤底筋トレーニング動画 [はこちら](#) URL : <https://nyoumore-kokufuku.com/pfmt-movie-prostate/>

## なぜ前立腺の手術をすると、尿漏れが起こる？

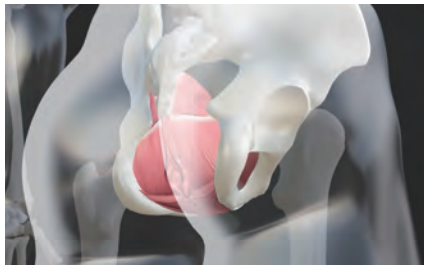
骨盤底筋群の一部で、前立腺のすぐ下にある外尿道括約筋は、尿道を閉鎖し、おしっこを我慢する役割を担っています。前立腺手術をすると、**骨盤底筋群の一部が損傷に伴い機能低下することがあり、尿を止めることができなくなって尿漏れが起こります。**



(イメージ図)

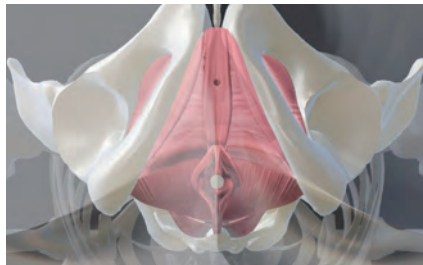
**前立腺手術前から骨盤底筋トレーニングを始めると、尿漏れの回復を早める可能性があります。**

骨盤底筋群は尾骨・坐骨・恥骨をハンモック状につなぐ筋肉群で、骨盤底を支えています。



後方斜め下から見た骨盤底筋群

(イメージ図)



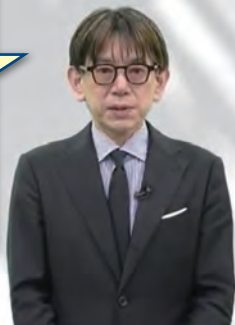
真下から見た骨盤底筋群

# 骨盤底筋トレーニングのポイント

## ～骨盤底筋トレーニング動画より～



トレーニングを初めて行う方には、まずは仰向けに寝て膝を立てて行うことをお勧めします。



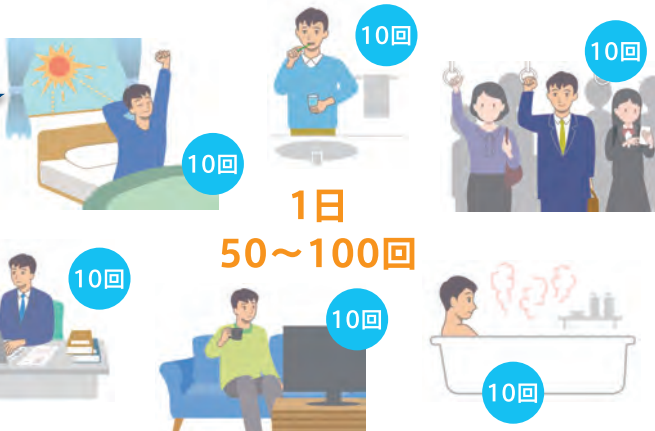
出演：清水 信貴 先生

(高知大学 医学部附属病院 骨盤機能センター 准教授)



初めは3秒くらいから開始して、5～10秒、1分、2分、3分など徐々に時間を延ばしていきましょう。

大切なのは運動回数ではなく、正確かつ丁寧に行うことです。



1日  
50～100回

いつでも、どこでも、気がついたときに行いましょう!

管理用コード

