

<<骨盆底锻炼>>

图书基本信息

书名：<<骨盆底锻炼>>

13位ISBN编号：9787532378524

10位ISBN编号：7532378527

出版时间：2005-06-01

出版时间：上海科学技术出版社

作者：苏珊·基琴汉姆

页数：174

译者：郑纯冰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<骨盆底锻炼>>

### 内容概要

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，骨盆底与人们的体感觉和体态有关，因而在很大程序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，命名上述痛楚消失，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他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。

## <<骨盆底锻炼>>

### 作者简介

苏珊·基琴海姆是一位助产士和护士。  
近20年来，他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个孩子一同生活在汉堡市。  
他本人的经验对于她参与本书的编著起着决定的作用。

## <<骨盆底锻炼>>

### 书籍目录

女人就是不一样小小差异带来的巨大后果害羞是美丽的女性体内的变化腹内的能量流紧绷更年期年老的年轻人与年轻的年轻人骨盆底三个肌层骨盆底的最外层骨盆底的中层骨盆底的最内层自觉锻炼骨盆底骨盆底的最外层“暗地”锻炼骨盆底的中层练习一练习二练习三练习四骨盆底的最内层“大袋鼠”练习对性生活的重要性怀孕和分娩时的骨盆底让我们练习挺直腰杆走路自觉锻炼骨盆底，为分娩做准备……怀孕期间的骨盆保护分娩时的骨盆底保护分娩后数月内的骨盆底分娩后的骨盆底问题月子里的骨盆底护理月子里的体操锻炼产后头3个月的恢复锻炼骨盆底的痛楚手的试验有哪些问题存在诊断有哪些办法可以帮助病人“我有下沉感”在有骨盆底痛楚时，我们应当怎么做在进行锻炼时，我们必须注意些什么建设性的骨盆底体操增强女性的自信心决不能偷懒预备性谈话登子体操练习计划妇女们的经验报告桑德拉，30岁伊丽莎白，36岁尤塔，69岁

<<骨盆底锻炼>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>