

骨盤底筋トレーニング外来



- お腹に力を入れたり、運動すると尿がもれる
- 膣からなにか出ていて触れる
- 産前産後、尿がもれる
- 骨盤底筋トレーニングのやり方がわからない

女性の骨盤底がゆるむ原因として
妊娠出産によって骨盤底筋や神経が傷つく・
肥満・便秘・加齢による女性ホルモンの低下
などがあります。

骨盤底がゆるむと、尿がもれたり、膣から子宮・
膀胱・直腸などがはみ出してくることがあります。

骨盤底筋を鍛えることで
症状の改善・悪化予防が期待できます。

指導料：3,300円（自費診療）

所要時間：45分程度

専門看護師がマンツーマンで指導します。

