



Bagi orang tua yang ingin bisa menahan buang air sampai ke toilet

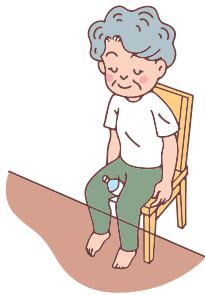
Penyebab terjadinya kebocoran urin saat bersin, mengangkat benda yang berat dan mengeluarkan tenaga, atau ingin ke toilet tapi tidak bisa tertahan adalah karena mengendurnya otot dasar panggul. Mari lakukan latihan untuk melatih otot dasar panggul agar dapat menahan buang air sampai ke toilet.

1

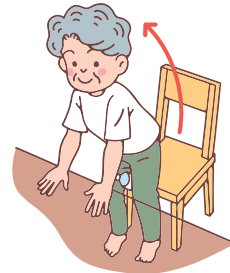
Senam gerakan ke atas dan ke bawah (5 kali)

Untuk melatih otot dasar panggul

- * Siapkan botol plastik kosong.
- * Balutkan botol plastik dengan lakban, agar tidak licin dan tergelincir saat latihan.



Duduk di kursi.
Jepit botol plastik pada kedua pangkal paha.

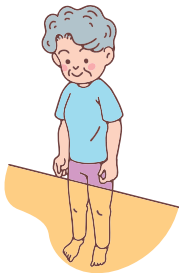


Kemudian berdiri sambil tetap menjepit botol
*Gunakan kekuatan kaki untuk berdiri.

2

Latihan dengan tangan bertumpu pada meja (5 kali)

Untuk melatih otot dasar panggul



Buka kaki selebar bahu.



Letakkan tangan di meja untuk menahan tubuh.



Rapatkan anus dan vagina, kemudian kendurkan kembali.

- * Rapatkan anus dan vagina selama 3 detik, kemudian kendurkan kembali.
- * Luruskan punggung, dan pandangan lurus ke depan.
- * Ketika merapatkan vagina, lakukan seperti akan menghentikan buang air.