

骨盆腔括約肌運動

一、簡介：

骨盆腔括約肌運動又稱為「凱格爾運動」或「會陰收縮運動」。此運動主要鍛鍊骨盆底肌肉群，當咳嗽、大笑、打噴嚏、提重物時等增加腹壓的活動時，可達到治療尿失禁之功用，對於預防及矯正子宮脫垂及子宮後傾也有助益。

二、運動方法：

1. 平躺屈膝法：

- (1) 平躺床上，雙腳彎曲，如上述方法用力緊縮肛門周圍、陰道口、及尿道口的骨盆底肌肉。
- (2) 每次收縮 5-10 秒，再放鬆 10 秒。
- (3) 每次重複此動作至少 10 次以上或 5~20 分鐘。

2. **簡單站立法：**在熟悉骨盆底肌肉運動後，在每天日常生活中，隨時隨地均可練習，緩慢提肛動作縮緊骨盆底肌肉，夾屁股，墊腳尖，持續 10 秒，再緩慢放鬆休息 20 秒每天做 4 回，每回做 10 次以上，或維持 10-20 分，逐漸增加次數，一天可做到 90 分鐘，300 次以上為佳。

3. **反射訓練：**改變姿勢時、咳嗽時、打噴嚏時、提重物時、需腹部用力的動作時，要反射性快速有力縮收骨盆底肌肉，可有效避免漏尿。

三、注意事項：

1. 隨每天日常的活動來進行，強度可以逐漸增加。
2. 不論坐著、站著、躺著都可以做，同時在工作、做家事等日常活動中，均可隨時隨地做骨盆底肌肉收縮運動。
3. 正確而持續的骨盆底肌肉運動可改善頻尿及尿失禁的情況，需持之以恆有效練習，80%婦女在 2 個月後能感覺症狀改善。

