

骨盆底肌肉收縮運動

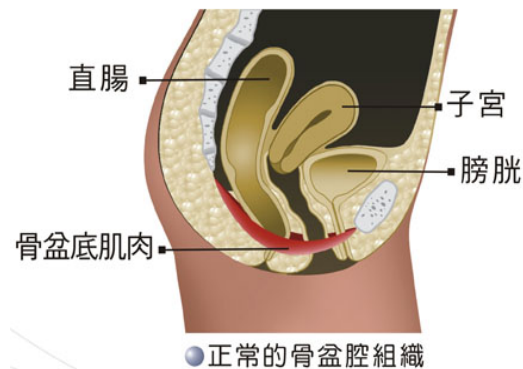
國泰綜合醫院 婦產科 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 骨盆底肌肉收縮運動目的

- 強化尿道括約肌彈性，預防或改善尿失禁。
- 減輕或改善膀胱敏感度，預防或改善頻尿、尿急感、尿急性漏尿及夜尿症狀。
- 增強骨盆底肌肉能力，改善骨盆腔鬆弛，預防或改善骨盆腔器官脫垂。
- 促進陰道收縮有助於使性生活更美滿。

■ 骨盆底肌肉收縮運動技巧

- 找到正確骨盆底位置



1

- 尿流中斷法：解尿時，可以中斷小便表示肌肉收縮正確。
- 陰道觸診法：可在洗澡時，將食指放入陰道，夾緊指頭，若有收緊的感覺，表示找到正確肌肉。

■ 運動前注意事項

- 若有陰道或尿道炎，暫停練習，等症狀穩定改善後再訓練。
- 先上廁所，以免練習中發生尿急或漏尿情形。
- 保持空腹或飯後一小時練習。
- 身體放鬆，不要憋氣。
- 避免用雙腿、腹部、臀部的肌肉收縮。
- 運動方法正確比運動量重要。

■ 骨盆底肌肉收縮運動技巧

- 第一步：
 - ◆ 解尿時，練習將小便一點一點的解掉，便可以感覺出是那些肌肉參與這個運動。
 - ◆ 將這些肌肉用力收縮或快速放鬆，即可做到快速禁尿或解尿；這種骨盆底肌肉訓練的方法，以後還可以用來測定自己進步的情形。

2

- ◆ 不受場地限制，運動可採臥姿、站姿、坐姿；平常洗碗、等紅綠燈、或在買東西排隊付帳時，都可以重複做這肌肉的運動。

■ 第二步：

- ◆ 一面由 1 數到 5，一面將骨盆底的肌肉慢慢收縮，憋住。然後再由 1 數到 5，將它慢慢的放鬆到底。
 - ◆ 每日運動 3 次，每次緊閉陰道至少 4 秒，放鬆 5~10 秒。(口訣 345 原則)。
 - ◆ 當你起身、咳嗽、打噴嚏、站立及行走時記得常常將這些骨盆底肌肉群縮緊。
- 若妳已學會骨盆底肌肉的收縮，請持之以恆運動；可以藉由下列幾個運動姿式來幫助大家做這個運動，一般執行 3 個月至半年即可達到效果。

躺姿

抬腿前



坐姿



此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 婦產科病房轉 5501-2

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 婦產科病房轉 2651-3

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 婦產科病房轉 8101-2

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院關心您！

AE100.305.2013.12 一修

2018.09 審閱