

# 尿失禁及骨盆底肌群訓練

國泰綜合醫院復健科物理治療組編印 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

## ■ 定義

根據國際尿失禁協會（ICS）的定義：尿失禁是指尿液不自主流出的一種情況，是一種個人衛生及社交的問題。實際上「尿失禁」指的是一種症狀，就是自己無法忍住尿液，或不自覺而出現了「滲尿」、「滴尿」或「漏尿」的情形，男女老少都可能發生。

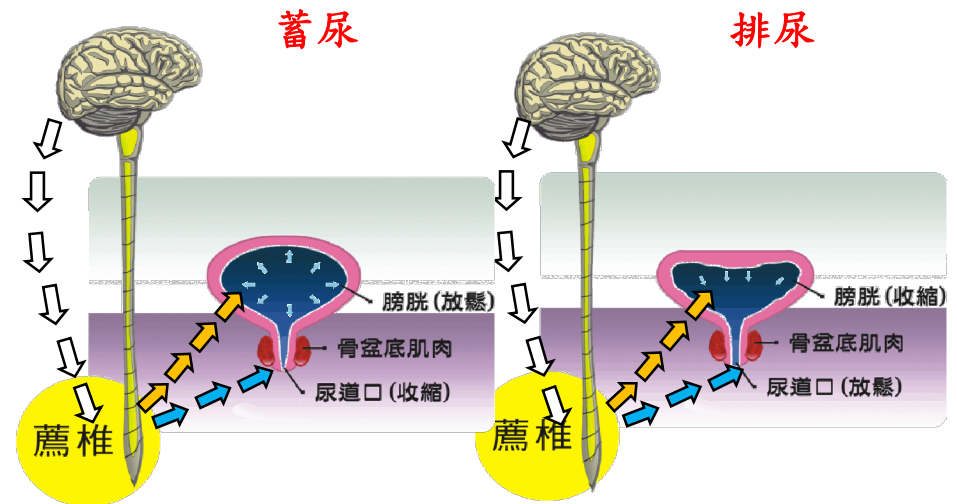
## ■ 危險因子

尿失禁的危險因子有很多，有下列情況的人，發生尿失禁的機會愈高，包括：

- 種族：高加索種人（西方白種人）較多。
- 年齡：成年後，年齡愈大，發生尿失禁的機會愈高。
- 性別：女性因為尿道生理構造的關係，發生尿失禁的機會比較高。
- 生產：生產過的婦女，生的愈多機會愈高。
- 手術：骨盆腔手術。
- 水分攝取習慣：很少喝水的人。
- 生活壓力：生活壓力大的人。

- 體重：體重愈重，發生尿失禁的機會愈高。
- 運動：沒有規律性運動的人。
- 疾病：患有中風、腦部病變、糖尿病、泌尿系統疾病等慢性的人。

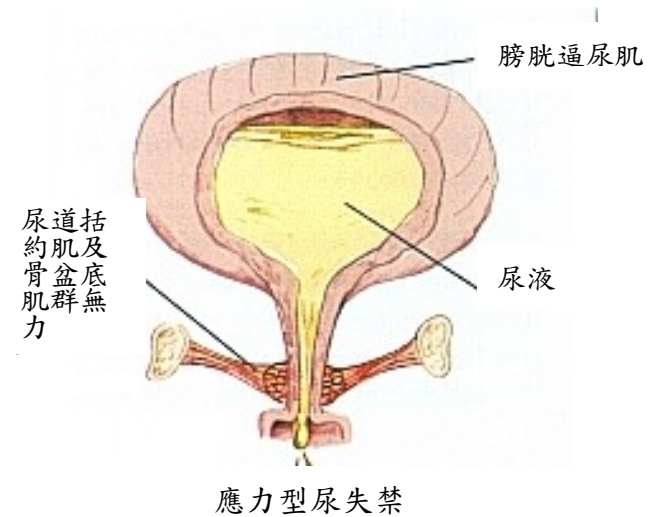
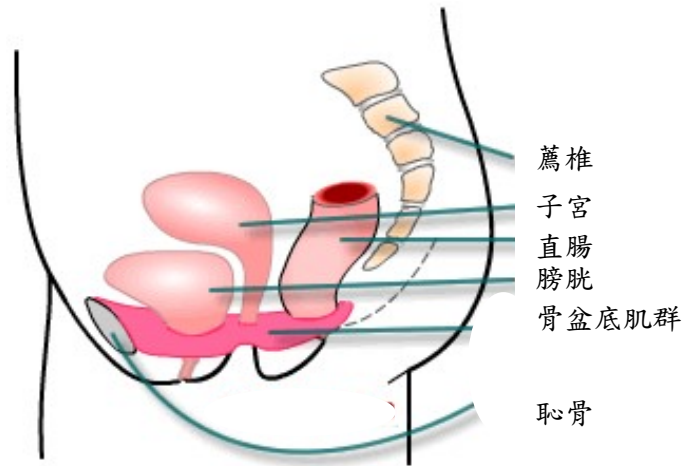
## ■ 排尿機制



本圖摘自國民健康局尿失禁防治網站

「滲尿」、「滴尿」或「漏尿」就是在蓄尿期因腹壓或膀胱壓力上升，而尿道內/外括約肌、提肛肌及

骨盆底肌群等封閉尿道的力量不足，導致尿液流出。  
有時會合併骨盆腔內器官脫垂。



## ■ 尿失禁種類

- 應力型尿失禁（台語：閃尿）：當運動、打噴嚏、大笑或咳嗽等動作腹部用力時，就會發現尿液流出，多因為骨盆底肌群無力造成。
- 急迫型尿失禁（台語：尿快禁未條）：會突然強烈的想解尿，來不及到廁所尿液就流出來，因為膀胱逼尿肌忽然強烈收縮造成。

- 混合型尿失禁（台語：會閃也會挫）：上述兩種狀況都有。
- 滿溢型尿失禁（台語：未想要放，會閃）：一整天都不覺得想解尿，但是不知不覺有尿液流出。因為超過膀胱最大容量而滲尿，常見於脊髓損傷、腦中風或糖尿病患者。

## ■ 何時該找醫師看病

- 任何情況下發生「滲尿」、「滴尿」或「漏尿」（例如：大笑、運動、打噴嚏、咳嗽、提重物、腹部用力）。

- 夜晚睡覺期間醒來上廁所解尿超過三次（含三次）以上。
- 平常每天非睡眠時間解尿次數超過十次。
- 來不及到廁所就尿出來了。
- 對於解尿有任何疑慮時。

## ■ 尿失禁對病患的影響

尿失禁對個人身體、心理及社會互動上產生相當的影響，整體而言，尿失禁對身體方面的影響包括皮膚破損、感染及泌尿道感染（水喝太少）；心理方面有：擔心自己不夠健康、有壓力感、擔心症狀惡化、感到不如別人；在社會方面：害怕到陌生地方，難以維持運動嗜好，社交活動的參與率降低且不敢外出、旅行。另外尿失禁對個人的性生活（包括性活動和性功能）產生許多負面的影響，特別是性交疼痛、性交期間漏尿、身體有異味的情形，進而降低性交次數，造成病患及性伴侶生活品質的不良影響。

## ■ 尿失禁的治療

- 藥物治療。

- 骨盆底肌群運動訓練。
  - ◆ 生理回饋肌肉控制訓練，包括肌電圖生理回饋儀、陰道壓力計生理回饋、陰道砝碼等。
  - ◆ 凱格爾運動（Kegel's exercise）。
- 電刺激（electric stimulation），以輕微電刺激協助了解如何收縮骨盆底肌群。
- 行為治療法。
- 藥物治療。
- 手術治療。

以上治療依病況常常數項合併施行。

## ■ 如何避免或減輕尿失禁

- 維持規律健康的生活習慣，例如：保持正常的體重、多吃蔬果每天排便通暢、不吸煙、定時運動... 等等。
- 正確飲水習慣
  - ◆ 多喝水，少喝刺激性飲料，如咖啡、茶。
  - ◆ 睡前喝水不宜過量，以免影響睡眠品質。
  - ◆ 紀錄飲水，4 小時內約 400 至 600 cc，且一天喝水量一般約 1500 cc。

## ■尿急對策

- ◆出現尿急時避免立刻往廁所快走或奔跑，因為震動會讓封閉尿道出口的肌肉鬆懈，反而更容易漏尿。
- ◆出現尿急感覺時立刻快速收縮骨盆底肌群並保持收縮狀態，深呼吸數次讓心情及膀胱逼尿肌放鬆，再緩步走到廁所。脫去衣物時，記得骨盆底肌群保持最大收縮狀態。
- ◆在需要利用骨盆底肌群控制膀胱出口緊度的時候，用力收縮骨盆底肌群，減少或停止漏尿，進而把此反應經由反覆練習變成反射動作。例如：在要打噴嚏或咳嗽前就先收縮骨盆底肌群，且保持收縮狀態再打噴嚏或咳嗽，這樣就不會因打噴嚏或咳嗽腹壓升高造成漏尿。

## ■規律的排尿習慣

約兩小時解尿一次，一天約解尿 8 次（最多儘量不超過 10 次）

## ■避免增加腹部壓力及減少泌尿道感染的機會

- ◆避免吃太撐
- ◆注意日常正確姿勢

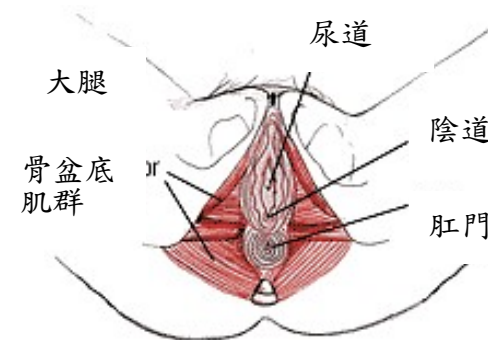
◆不穿緊身又無彈性的褲子

◆不憋尿

◆排尿時腹部放輕鬆即可，勿用力幫忙排尿

## ■骨盆底肌群運動（凱格爾運動）

骨盆底肌群是由許多條小肌肉構成的一片肌肉群，包覆於人體骨盆腔底部，也就是會陰的部位。骨盆腔內向外的孔道，包括陰道、尿道及直腸末端都要穿過骨盆底肌群（見前兩圖），平時骨盆底肌群會保持一定的張力，與尿道、肛門括約肌合力封閉尿道及肛門，並且讓這些器官維持在適當的位置；當骨盆底肌群收縮時尿道、陰道及肛門都會更加緊閉或縮窄。



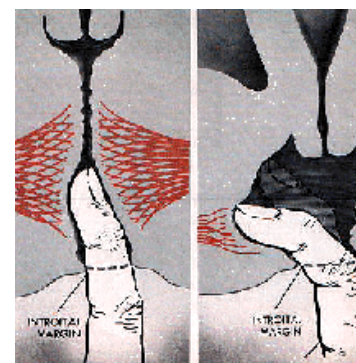
骨盆底肌群解剖位置圖

當因為生產、骨盆腔手術等等因素造成骨盆底肌群無力或失能（dysfunction）時，就可能造成尿失禁、膀胱膨出、子宮脫垂、直腸膨出、骨盆腔疼痛...等等症狀，這時候就需要接受骨盆底肌群運動的訓練，來重新建立失去的張力與增強肌肉力量，以改善這些症狀。

### ■ 骨盆底肌群運動的原則：

- 保持正常呼吸不閉氣，吸氣時收縮，吐氣時放鬆。
- 各種姿勢下均需練習包括坐、站、躺、蹲姿。初次練習時由仰躺開始，想像將會陰部往腹部上縮。您的物理治療師依照個人情況不同會教導您不同的收縮方式。
- 可用陰道指感方式感覺是否作對，也可利用各種輔助器材加強訓練的效果，例如肌電圖生理回饋儀（EMG bio-feedback）、電刺激、陰道壓力計生理回饋（perineometer）、陰道砝碼（vaginal weight）...等等。
- 持續不斷的練習運動維持肌力。
- 一般正常、按時訓練情況下，約 2 至 6 個月可見到訓練效果。

- 居家運動：依您物理治療師指示的收縮與放鬆時間。



正常

無力

陰道指感



陰道砝碼

依治療師指示，隨時都可以練習骨盆底肌群收縮/放鬆，例如塞車、搭捷運或公車時

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3733

我們將竭誠為您服務！國泰綜合醫院關心您

AP110.310.2009.10.初訂

2021.04 審閱