

復健治療~凱格爾運動

隨著年齡的增長、懷孕、陰道分娩、手術等，骨盆底肌肉可能會變得衰弱，導致病人出現尿失禁和盆腔器官脫垂。執行凱格爾運動(又稱骨盆肌運動)可以強化骨盆底肌收縮、伸展力量增強肌肉強度改善尿失禁、陰道鬆弛、大便失禁、前列腺問題。一般人認為只有女性需要執行此運動，但不分男性、女性皆需訓練骨盆底肌肉來解決各種健康問題。

一、執行凱格爾運動注意事項

- 1.執行凱格爾運動前需排空膀胱。
- 2.建議於空腹時執行。
- 3.執行凱格爾運動中最重要的是病人在執行時應該收縮骨盆底肌肉，執行時不要繃緊您的腹部、大腿或臀部的肌肉且過程中需保持呼吸平穩勿憋氣。
- 4.執行執行凱格爾運動中出現頭暈、心悸、胸胸等不適之情形需予立即停止。
- 5.凱格爾運動做太多可能因姿勢錯誤或肌肉過緊繃會疲勞而產生頻尿、漏尿、下背部痛等不適之情形。

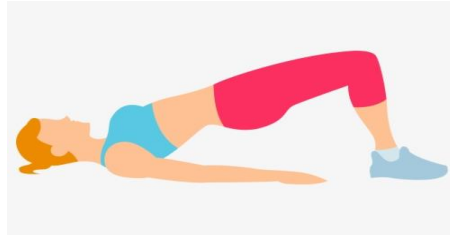
二、凱格爾運動怎麼做呢？

凱格爾運動有以下方法：

- 1.解尿時，試著在解尿過程中去中斷憋住解尿 2~3 秒，則是用對了肌肉，平時訓練時則想像著上述方式去執行練習。
- 2.執行練習時想像自己在一個擠滿了人的電梯內，想要排氣但卻必須憋住的樣子，試著收縮肛門肌肉避免排氣，如果肛門有被拉的感覺，即是用對了肌肉，試著讓這個收縮持續幾秒，直到力量變小，然後放鬆休息。
- 3.將 1 根手指指端放在肛門口，試著用肛門的肌肉收縮，並感覺到肌肉收縮之情形。
- 4.女性於洗澡時或採平躺，手洗乾淨將食指或中指放入陰道內，試著收縮骨盆底肌肉，去感受手指有否被夾緊的情形。
- 5.採平躺姿勢、手放在腹部，過程中腹肌保持放鬆，維持呼吸平穩，慢慢收縮肛門周圍肌肉，此時男性會因骨盆底肌肉收縮而睪丸會生提起感。

復健治療~凱格爾運動

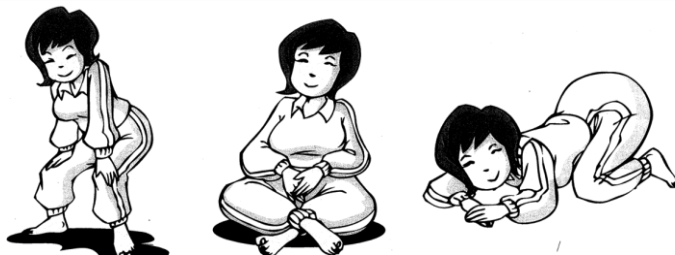
6.採平躺雙膝彎曲兩腳分開與肩同寬，臀部抬高（如圖一），身體放鬆，避免用力縮小腹，不要憋氣。骨盆肌肉正確收縮時會感覺到陰道、肛門口附近的肌肉有向內縮、往上提的感覺。



圖一

三、凱格爾運動執行技巧

- 1.可以利用小便時，中斷小便來體會收縮骨盆底肌的感覺，收縮夾緊肛門周圍、陰道口、及尿道口的肌肉，每次收縮時，由1數到5（可慢慢延長，由5秒增加至10秒），然後再放鬆5~10秒，為一次凱格爾運動。
- 2.每天做2次運動，早1晚1次，一次二十下，每次練習包括肌肉收縮和放鬆以1:1或1:2比例執行，以避免肌肉疲勞。
- 3.不論坐著、站著、躺著（如圖二），都可以做；在工作、做家事等活動中，也可隨時隨地執行骨盆肌收縮運動。



圖二 凱格爾運動姿勢

4.凱格爾運動無法馬上看到效果，可能要2~3個月才會達到預期的效果，需持之以恆。

參考資料

- 何美華、蕭仔伶、陳怡靜、徐莞雲（2022）。婦科疾病的護理。於余玉眉總校閱，產科護理學（第11版，680-747頁）。新文京開發。
- 台灣尿失禁防治協會（2023）。醫療專業區。取自 http://www.tcs.org.tw/forum/article_info.asp?/123.html
- Cho ST, Kim KH.(2021) Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. *J Exerc Rehabil*,17(6),379-387. doi: 10.12965/jer.2142666.333.