

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關鍵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

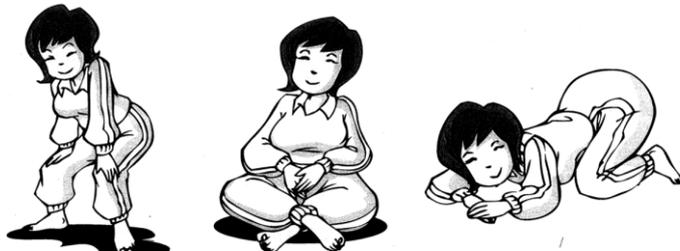
6.採平躺雙膝彎曲兩腳分開與肩同寬，臀部抬高（如圖一），身體放鬆，避免用力縮小腹，不要憋氣。骨盆肌肉正確收縮時會感覺到陰道、肛門口附近的肌肉有向內縮、往上提的感覺。



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.

院址：600 嘉義市忠孝路 539 號 網址：www.cych.org.tw 諮詢服務電話：05-2765041

婦產科門診：轉 6606 護理部 婦產科門診制訂／護理指導組審閱

編號 K016 修訂日期：2023 年 08 月 09 日 審閱日期：2024 年 06 月 12 日