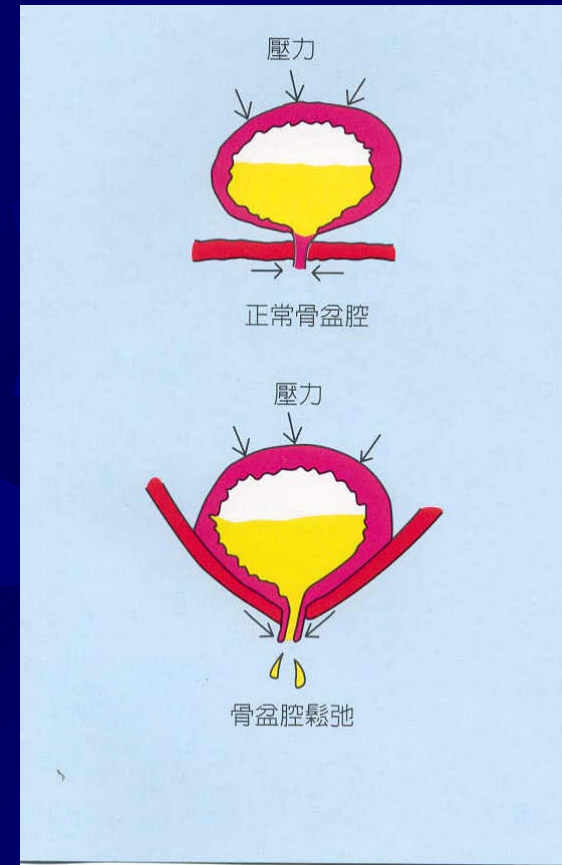


# 凱格爾運動教導

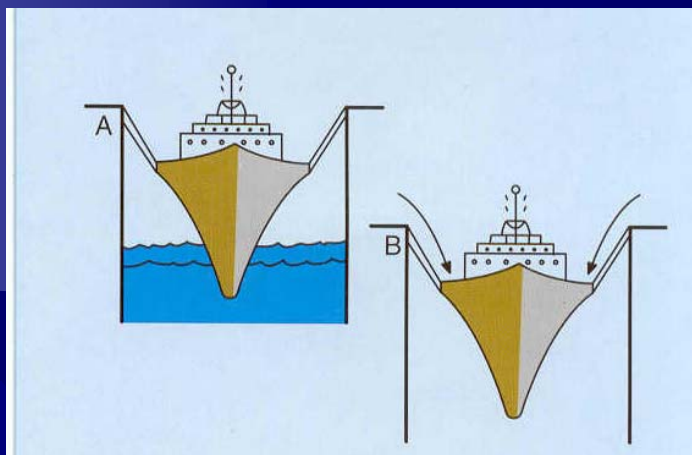


台大護理學系  
于博芮講師

# 爲什麼會發生尿失禁



# 爲什麼要做骨盆底肌肉運動



- ✦ 骨盆底肌肉可能因爲懷孕、生產、體質肥胖、長期便秘從事粗重工作而過度延伸，變弱和無力，使子宮、直腸、膀胱等器官處於鬆弛的骨盆底部，因此造成骨盆底肌肉鬆弛及尿失禁問題。

# 凱格爾運動

## ✦ 目的：

作凱格爾（骨盆底肌）運動可使肌肉強壯有力，持續的運動可以使肌肉強壯有力，以改善頻尿及尿失禁的情況，更進一步可以達到治療骨盆底部鬆弛的下腹痛、下腹脹、腹部下墜感等症狀的效果。

# 如何尋找骨盆底肌肉

首先找到骨盆底肌肉位置

1. 在解尿時, 嘗試使尿流中斷
2. 想像肛門附近的肌肉收縮被拉起的感覺



# 尿流中斷測試

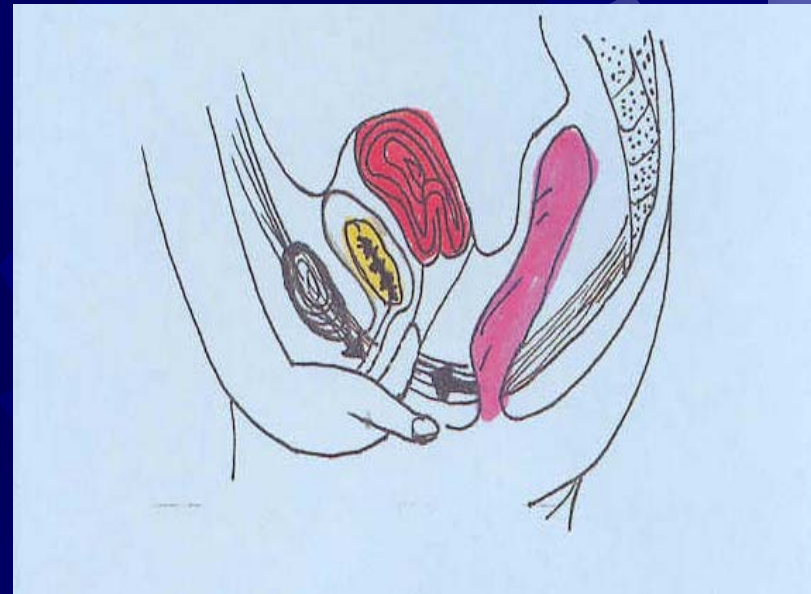
得分

內容

- 5 解尿中斷後可以再繼續
- 4 解尿中斷後無法再繼續
- 3 雖然可以緩慢的中斷解尿,但是有些困難
- 2 可以將解尿速度減慢,但是無法停止
- 1 無法將解尿速度變慢

# 如何尋找骨盆底肌肉

3. 以半躺的姿勢將手指頭放入陰道內，並且嘗試陰道收縮運動，並去感受手指頭被夾緊的感覺



# 可以用那些姿勢來作骨盆底肌肉運動

- ✦ 躺著作：  
躺在床上
- ✦ 坐著作：  
坐車、看電視、辦公室.....
- ✦ 站著作：  
等車、在廚房時.....

每天交替運用此三種姿勢來運動，能促進骨盆底肌肉更強壯



# 建議訓練時間

- ✦ 每天作3~4個節次的收縮運動,每個節次收縮骨盆底肌肉20下至40下。
- ✦ 每一個運動訓練療程為12週或3個月。



# 持續運動的重要性

- ★ 當您做完一個療程，達到了滿意的治療效果，我們建議您每天能再持續的練習收縮8至12下，以維持長期的治療效果。

# 注意事項

- ✿ 避免便秘：

增加液體的攝取以幫助糞便的軟化，並且改變飲食的習慣。

- ✿ 避免使用其他部位肌肉：

如腹部、臀部、大腿等部位的肌肉。

- ✿ 注意呼吸型態：

在收縮時，應緩慢呼吸，避免閉氣用力。

# 站姿



步驟一



步驟二

## A. 預備動作

1. 站穩, 雙腳張開與肩同寬, 自然呼吸
2. 雙肩聳起-放下, 過程中儘量放輕鬆—重複五次
3. 向前旋轉雙肩, 放輕鬆, 採自然呼吸—重複五次

# 站姿



## B. 基本式

自然站立, 雙肩自然下垂, 雙腳分開與肩同寬, 雙腳平行

1. 雙手放在腹部, 收縮會陰部肌肉, 然後放鬆—重複五次
2. 單手放在肛門口, 感受肛門收縮的力道, 收縮時數到五, 然後放鬆時也數到五



# 站姿



## C. 應用式-1

1. 自然站立, 雙手扶著椅背或桌子等固定物進行, 雙腳分開與肩同寬, 採自然呼吸
2. 腳跟墊高
3. 雙腳跟靠攏, 並收縮會陰肌肉, 數到五
4. 腳跟恢復與肩同寬, 並放鬆會陰部肌肉數到五—重複五次

# 站姿



## C. 應用式-2

1. 雙腳張開與肩同寬, 雙手扶於椅背, 採自然呼吸
2. 雙腳自然墊起, 同時雙腳後伸直, 同時夾緊收縮會陰部肌肉, 數到五秒  
右腳放下, 同時放鬆會陰部肌肉, 數到五秒
3. 重複再墊起雙腳, 同時左腳向後伸直, 並夾緊會陰部肌肉, 收縮五秒  
左腳放下, 並且放鬆會陰部肌肉, 數到五秒

# 坐姿



步驟一



步驟二

## A. 基本式

坐在椅子的前半部，會陰部  
壓於椅子的前緣，身體放  
輕鬆

1. 雙手放於腹部，收縮會陰部肌肉數到五，然後放鬆數到五（收縮時應可感覺會陰部肌肉離開椅緣，放鬆時回到椅緣）
2. 單手放於會陰部，感覺會陰內縮的力量，收縮數到五，然後放鬆數到五。



# 坐姿



步驟一



步驟二

## C. 應用式-1

1. 坐於椅子前半部, 雙肩自然下垂, 將彈性球放置於大腿內側膝蓋間, 採自然呼吸
2. 將汽球夾於膝蓋間, 向內夾緊汽球, 數到五同時感受會陰部肌肉收縮數到五秒再放鬆, 不要用力夾球, 數到五秒鐘

# 坐姿



步驟一



步驟二

## C. 應用式-2

1. 將強力彈性皮帶綁於大腿上,採自然呼吸
2. 雙腿向外打開,數到五,同時感覺會陰部肌肉收縮後,再放鬆五秒



# 坐姿



## C. 應用式-3

1. 將彈性皮帶綁在雙腿，並將彈性球夾於雙膝間，採自然呼吸
2. 雙膝向內擠壓，數到五，之後再放鬆數到五

# 坐姿



腳尖併攏



腳尖分開

## C. 應用式-4

1. 靠在椅子背部, 雙腿伸直抬高, 腳跟併攏, 採自然呼吸
2. 腳尖向外打開, 腳跟靠攏, 同時收縮會陰部肌肉, 並數到五秒
3. 若可以支持的住時, 儘量勿將雙腿放下, 腳尖向內併攏法下, 會陰部肌肉放鬆數到五秒。

# 臥姿



預備動作



臀部抬起

預備動作：平躺於床上或地板上，雙膝微曲，並且將單手放在腹部，感覺到腹部的放鬆，自然呼吸

1. 平躺，雙手平放於身體的兩側
2. 雙腳彎曲，臀部抬起，同時會陰部肌肉收縮數到五，脊椎維持一直線，臀部放下並且放鬆數到五。

# 臥姿



預備動作



臀部抬起

## B. 應用式

1. 平躺於床上或地板上，雙手置於身體兩側，放鬆腹部，自然呼吸
2. 平躺於床上，雙腳踏在牆壁上，成90°直角，臀部貼於地板或床上
3. 以雙腳為支點，臀部上抬，同時收縮會陰部肌肉數到五秒，臀部放下，放鬆，重複五次