

產後運動

無論是自然生產或是剖腹生產，產後都有一些身體不舒適的情況，如果身體狀況許可，在臥床期間可做些較溫和的運動。

一、目的：

1. 促進產婦身體功能運作的恢復。
2. 協助產婦骨盆韌帶排列、腹部及骨盆腔肌肉群功能之恢復。
3. 可收縮臀部、腹部、胸部較為鬆垮之肌肉，恢復產後身材。

二、好處：

1. 增強身體肌肉張力，促進身材的恢復。
2. 促進血液循環，預防血栓靜脈炎的發生。
3. 促進子宮收縮，預防產後大出血。
4. 促進腸蠕動，預防便秘。
5. 促進骨盆底肌肉收縮，使骨盆的器官恢復原來的位置，避免日後因鬆弛引起泌尿、生殖器官及直腸脫垂。

三、運動前準備：

先排空膀胱，穿著寬鬆、輕便、透氣的衣褲，勿用束腹帶，選擇硬板床為佳。

四、運動時注意事項：

1. 剖腹產或陰道嚴重裂傷者，則須延後開始時間。
2. 請不要在飯前或飯後三十分鐘執行。
3. 已緩慢規律的動作進行，持之以恆，至少連續運動二至三個月。
4. 運動時若感不適應馬上停止。

五、運動種類及做法：

1. 產道收縮運動(凱格爾氏、提肛運動)：(圖一)

放手在大腿內側→大腿併攏→收縮陰道肌肉

(憋尿動作)→放鬆



2. 深呼吸運動：

全身放平→鼻子吸氣到腹部凸起→再由口呼氣

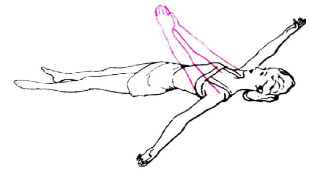
3. 足部運動：

(1)平臥→膝關節彎曲→伸直→兩腿輪流做動作

(2)平臥以足踝關節為支點→將足向上翹→腳尖向下用力伸直→復原

4. 胸部運動：(圖二)

仰臥→雙臂向外、左右伸直→向前舉靠攏→向頭上舉→雙臂回復向外、左右伸直



(圖二)

5. 頸部運動：(圖三)

仰臥→頭部抬起，使下巴盡量貼近胸部→再將頭部慢慢放回原位



(圖三)

6. 臀部運動：(圖四)

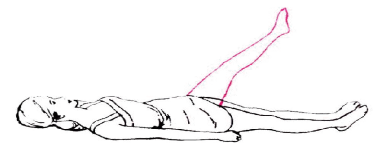
仰臥→腿舉起。腳跟貼近臀部→伸直→左右腿輪流做。



(圖四)

7. 抬腿運動：(圖五)

仰臥→腿舉起來約45度，慢慢增加高度→再放回床面→左右腿輪流做。



(圖五)

產後三個月

仰臥起坐運動：(圖六)

仰臥→兩手掌交叉托住頭部或放置胸前→用腰腹部力量，使身體坐起。



(圖六)

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康