

骨盆肌肉運動

骨盆肌肉運動又稱為「凱格爾運動」或「會陰收縮運動」，這運動主要促進骨盆底肌肉張力，訓練所包圍的尿道括約肌及尿道周圍肌肉，達到預防及治療尿失禁之功用，是一種簡單易懂，且無副作用降低尿失禁的運動方法。

骨盆肌是位於骨盆腔內，可由下列動作感受它的存在：抑制排氣（放屁）的動作；正在小便時可突然停止小便的肌肉；若將手指放入陰道或在性行為時，當您收縮骨盆肌時，陰莖或是您的手指會感到有縮緊的感覺。

一、運動方式：

在開始運動時先將小便排乾淨，避免練習中發生尿急或漏尿情形，全身放輕鬆，將手放在肚子上，以抑制排氣（放屁）或憋尿的動作，持續收縮會陰及肛門，有如憋住大小便時的動作維持5秒後放鬆，會在陰道、肛門附近有被提起的感覺，不要使用肚子、腿或屁股的肌肉。若您做骨盆運動有腹部、腿或屁股移動時，就是您用錯了肌肉。

二、運動頻率：

一組8到12下慢速收縮維持6-8秒，一次做三組，每週做3至4次，持續做2至4週後，您會注意到漏尿的現象減少。10-12週可得到完整改善，應持續15-20週維持效果。

三、注意事項：

1. 可在任何地方做，如等車、坐車時，站在公車上做、躺下時做，講電話或是上街採買，看電視，洗碗盤時做。多數人會選擇躺在床上或坐在椅子上做此運動；甚至可在性交的時候做此運動，夾住陰莖再放鬆，男方會感到壓力感的增加，但不要在解尿時執行運動，會增加泌尿道感染的機會。
2. 大多數人都覺得此運動輕鬆容易，若您在做完運動後感到背痛或腹部痛，可能是做的太用力或是使用了腹肌。如果您覺得頭痛，那麼您也許正憋著氣不呼吸，而緊繃了胸肌。

國軍左營總醫院護理部 關心您的健康