

## 骨盆肌肉運動

又稱為「凱格爾運動」或「會陰收縮運動」。若產後婦女執行此運動，可減低尿失禁的發生率。這運動主要鍛鍊骨盆底肌肉，以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，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，持續收縮您的骨盆肌並且從一數到十(秒)，然後再放鬆從一數到十(秒)，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：

剛開始運動時，若無法做到十秒，可以由收縮五秒，再放鬆五秒開始，逐漸增加到十秒。如果只能做到六次或八次收縮就感到很累，可先停止休息後再做。

持續規則的做此運動，一個月下來您可以一次做二十下的骨盆肌肉運動。最好可以一天三次，早上做十下，下午做十下及晚上做十五下。

### 三、注意事項：

1. 可在任何地方做，如坐車時，站在公車上做；躺下時做，講電話時做或是上街採買時做。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。
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。
3. 一般來說，持續做四到六星期後，您會注意到漏尿的現象減少。三個月後，會發現有明顯的不同，建議持續一生做此運動，不論何時何地。

國軍左營總醫院 護理部 關心您的健康  
如有疑問請撥 (07) 5817121 轉分機 2388.2399