



骨盆底肌肉運動

又稱「凱格爾運動」(Kegel excercises)。早於 1948 年，Arnold Kegel 醫師即已提出此種方法，藉由鍛練「恥-尾骨」肌肉群(pubococcygeus muscle)，以達到增加尿道阻力的目的。

骨盆底肌運動的自我訓練方法，首先要能正確的收縮骨盆底肌，即收縮夾緊肛門周圍、陰道口、及尿道口的肌肉，像忍住大小便一樣。也可以利用小便時中斷尿流，來體會收縮骨盆底肌的感覺。當正確的收縮骨盆底肌時，陰道及肛門有向上提伸的感覺。當學會了收縮骨盆底肌，接著請按部就班的照方法來進行骨盆底肌運動訓練，即收縮骨盆底肌五到十秒鐘，然後慢慢的放鬆五到十秒後，再如此的重覆收縮、放鬆。如果一開始無法收縮到五秒，可以就所能收縮的時間量練習，再慢慢的增加自己的能耐至五秒以上。這骨盆底肌運動訓練，每日至少要做三次，每次反覆做約 25—35 分鐘。每天最少共做 300 次（約 60 分鐘）。當熟悉骨盆底肌肉收縮運動後，可隨每天日常的活動來進行，不論是坐著、站著、躺著，都可以做，像在上班、等車、做飯、看電視等日常活動中，均可隨時隨地做骨盆底肌收縮運動。當持續做了 2 個月後，就可看到漏尿的情形改善了。千萬記住，永不放棄，將受益無窮，努力與堅持是成功的關鍵。

一、姿勢一：站立縮肛動作

將雙手扶著嬰兒床、或是與腰差不多高的傢俱（如洗衣機或流理台）；雙腳與肩同寬，緩緩的下蹲到半蹲的姿勢；再數到五，臀部夾緊站起；重複此一動作十五次。此一運動在執行時，要注意脊椎需維持一直線，下蹲時用力重點在雙大腿的前側肌，雙膝蓋與雙腳需成一直線。而在站起時，想像用臀後側肌及大腿內側肌肉將骨盆舉起至站立姿勢。若要效果更為顯著，可以在站立時，再數到五，雙腳墊腳尖，用力夾緊雙臀及會陰部，然後放鬆。

二、姿勢二：坐姿提肛動作

首先，先找一個舒服的坐姿，背部要靠好。動作開始時先將雙腿抬起，儘量打直，膝蓋及腳跟儘量靠攏，數到五。再將雙腳尖打開成 V 字型，雙腿內側夾緊；雙臀將骨盆輕輕舉起數到五，再放鬆數到五。若能持之以恆，有空就作，每天至少三回，每回八至十次，很快就能改善頻尿或漏尿的情形。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路4段77號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

