

凱格爾運動訓練須知

凱格爾運動主要訓練骨盆底肌肉的肌力、耐力及反應力，以增強骨盆底肌肉的支持功能，改善尿失禁與陰道鬆弛等問題。

凱格爾運動(會陰收縮運動)方法：

一、 中止尿流運動

在排尿中途時，故意中斷小便約 2-3 秒，再放鬆，重複數次，注意要在尿流很順暢時練習，這樣骨盆底肌肉的收縮才會有力，每次如廁時練習，直到隨心所欲控制尿流中斷為止，這是骨盆底肌肉收縮的感覺。

二、 骨盆底肌肉的肌耐力練習

在平躺姿勢下，慢慢緊縮肛門周圍、陰道口、及尿道口的骨盆底肌肉，先保持一次收縮 10 秒，熟練後再慢慢增加到一次收縮 20-30 秒，做完一次後休息 5-7 秒，再做，連續做 10- 20 次，一天重複 3 遍，目標達到最多一天做 60 次。此運動需量力而為、循序漸進，以避免肌肉疲勞的副作用。另外運動時需維持正常呼吸，切勿憋氣或肚子用力。

三、 骨盆底肌肉的肌力練習

在平躺姿勢下，用力快速收縮骨盆底肌肉維持 5-6 秒，重複 10 次。在做以上動作時，請注意按壓肚子，肌肉必須是軟的不能硬梆梆，且運動時需維持正常呼吸。

四、 生活中的骨盆底肌肉收縮習慣

無論坐著、站著、躺著，甚至於可以在平時工作、做家事等日常生活中，均可隨時隨地做骨盆底肌收縮運動，持續約 2 個月就可見效果，最好持續 3-6 個月效果更好。此外，若停止運動一段時間，骨盆底肌肉可能會漸漸鬆弛而效果消失，造成尿失禁復發的情形。

五、 配合藥物治療及回診

若有需要，醫師會開立藥物配合骨盆底肌肉收縮運動一起治療，以增加臨床療效。請記得需按時回診評估。

諮詢電話：07-7511131 分機 2240、2226

民生醫院全體醫護人員 祝您早日康復