



凱格爾運動

骨盆底肌肉運動 (凱格爾運動)

它是藉由鍛鍊 (恥-尾骨) 肌肉群，以達到增加尿道阻力的目的，其目標在於使小便能達到 (收放自如)。可改善：

- 尿失禁。
- 頻尿。
- 陰道鬆弛，增進性生活品質。

運動方法

- 在解小便時突然中斷解尿的動作，這時會感覺到會陰處及肛門口處的肌肉收縮，表示骨盆底肌肉有收縮。
- 可想像正嘗試停止放屁，感覺肛門及周圍的肌肉收縮，就是骨盆底肌肉在收縮。
- 可以用半躺的姿勢，將洗乾淨的手指放入陰道內，嘗試收縮陰道，若有感覺手指被陰道夾緊，就是骨盆底肌肉在收縮。
- 建議每天做 3 次 (早中晚)，每回合至少做 15 下，至少持續做 3 個月，會有 70 ~ 80 % 效果。
- 3 個月後每天至少可持續做 1 次，每回合做 8 ~ 12 下，可維持長期效果。
- 可以運用不同的姿勢，如：躺著、坐著或站著練習觀察體溫變化。

其他輔助運動

一.伸展運動

- 功效：強化臀部大腿肌肉群以及背部伸展，改善膀胱過動所引發的失禁，並可修飾臀腿曲線且預防或減少背痛。
- 做法：
 - 1.雙腳打開與肩同寬。
 - 2.雙手向上伸展，高舉過頭。
 - 3.墊腳尖，使雙腳向上提起伸展。

- 4.大腿向內夾緊。
- 5.臀夾緊並想像肛門(陰道)收縮。
- 6.停留 5 ~ 10 秒回原位。

二.提臀運動

- 功效：強化骨盆底肌肉群，增加尿道與肛門閉合的能力。
- 做法：
 - 1.雙腳打開與肩同寬，右手放在腹部前約 10 公分處。
 - 2.右手往外推(此時需想像前方有少許阻力)再換左手。
 - 3.腰部不動，當骨盆提起時緩緩的將臀部向上輕輕提起。

三.腹肌運動

- 功效：強化腹肌，預防因跳躍、大笑或姿勢突發性改變時因腹肌過度收縮而引發的尿失禁現象。
- 做法：
 - 1.腳打開與肩同寬。
 - 2.右手彎曲向內。
 - 3.左腳彎曲朝內。
 - 4.同時間左膝碰右膝。
 - 5.放鬆回原位再換另一側。