

## 凱格爾運動衛教指導



### ❖凱格爾運動

又稱骨盆肌運動，是利用對陰道和尿道口周圍肌肉的訓練，來穩定和增強肌肉強度，可以用來預防及治療提肛肌肉群鬆弛所引起的疾病，例如：尿失禁、陰道鬆弛、大便失禁...等。以下提供您進行簡易凱格爾運動的方法。

夾臀墊腳尖	屈膝提臀
1.臀部夾緊 2.墊腳尖，持續 10 秒，再緩慢放鬆休息 20 秒	1.平躺，雙手平放身體兩側 2.雙腳彎曲，臀部抬起，同時會陰部肌肉收縮數到五，脊椎維持一直線，臀部放下並且放鬆數到五

### ❖注意事項

- 1.先排空膀胱，避免練習過程出現急尿或漏尿的情形。
- 2.建議在飯前或空腹時進行此運動。

- 3.避免雙腿、腹部與臀部的肌肉一起收縮，運動後若輔助肌肉有酸痛情形，可能方式錯誤。
- 4.泌尿道感染時，請暫停練習。
- 5.執行運動訓練時，如有頭暈、心悸、胸悶或呼吸急促等症狀，應立即停止練習。
- 6.訓練步驟前兩週基礎訓練，3-6週進階訓練，約在8-10週後即能感覺症狀改善。

參考文獻：

蕭聖謀(2017)·婦女應力性尿失禁保守治療·台灣醫學，21(5)，481-485。



寶建醫療  
社團法人 寶建醫院  
PAOCHIEN HOSPITAL

關心您

總機：08-7665995

院址：屏東市中山路123號

救護專線：08-7330290

網址：www.paochien.com.tw