衛 教 指 導

編印單位：DON-4 -婦 011
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：111 年 07 月 17 日第 9 版

凱格爾運動衛教指導

❖凱格爾運動

又稱陰道骨盆底肌肉收縮運動，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，促進會陰部血液循環以減輕血腫，增加會陰部及膀胱肌肉張力，可用來預防及治療提肛肌肉群鬆弛所引起的疾病，例如：陰道鬆弛、頻尿、壓力性尿失禁、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，雙腳分開與肩同寬。 2.雙腳彎曲，臀部抬高，避免用力縮小腹，不要憋氣，脊椎維持一直線，收縮會陰部至肛門周圍肌肉由一數到五秒(可逐漸增加至 10 秒)，臀部放下並且緩慢放鬆至少休息 20 秒，每天做四到五次。

❖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。

7.產後第一天即可開始執行運動。

8.每天可重複多次，坐著、站著或平躺時都可以執行運動。

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。

洪志秀、曾英芬(2019) ・產後期的護理 ・實用產科護理(八版，480-484 頁) ・台北：華杏。