

凱格爾骨盆底肌肉運動

所謂的骨盆底肌肉運動，又稱為〔凱格爾運動〕或〔提肛運動〕簡單的說，就是收縮陰道附近的括約肌，作忍住尿的動作，持續再放鬆，這樣的收縮放鬆運動，隨時隨地採站、坐、臥姿都可進行，持續每日運動時間達20分鐘以上，只要6-8星期，即可看出成效，骨盆及陰道肌肉能夠強化，能預防尿失禁，對性生活也有幫助。

站姿：

- 一、站立時，雙腳跟併攏，雙腳尖呈90度，臀部用力夾緊10秒，再放鬆10秒
- 二、站立時，手扶椅背，腳跟併攏，雙腳尖打開90°，墊起腳跟，再收縮骨盆底肌肉，並保持10秒後，再慢慢放下腳跟。

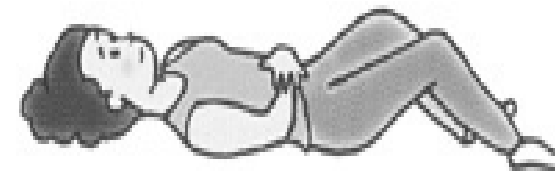
坐姿：

坐在椅子上，兩腿自然張開與肩同寬，大腿與小腿成90度，臀部用力夾緊收縮10秒，再放鬆10秒。

臥姿：

平躺、膝蓋彎曲，收縮臀部肌肉、提肛、緊閉尿道、陰道及肛門，作憋尿動作，收縮10秒，再慢慢放鬆10秒（重複收縮）。

如下圖：



以上的運動方式可以隨時隨地選擇其一進行，不管在乘車時，等人時或辦公室都可以做，做越多次越好，骨盆及陰道肌肉能夠強化，能預防尿失禁，對性生活也有幫助。

參考資料：

www.westgarden.com.tw/upload/F/13.doc

婦產科 製作

諮詢專線：(04)7113456#1121

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人

漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制訂日期：2019年08月

漢銘基督教醫院關心您！