

# 尿失禁的運動

台大醫院物理治療中心物理治療師 邰舒云

尿失禁常常發生在中年婦女，根據統計，台灣約有22-30%的婦女有尿失禁問題，因此要訓練骨盆底肌來防止或治療尿失禁現象。

骨盆底肌是包覆於整個骨盆底部的大面積肌肉層，站立時承受骨盆器官（膀胱、子宮、直腸）的重量，以及抵抗咳嗽、打噴

嚏、跑跳時瞬間增加的腹部壓力。「骨盆底肌運動」，又叫「凱格爾運動」(Kegel exercise)，又叫做「提肛運動」，是針對咳嗽、打噴嚏、跑跳等動作時會不自主漏尿，或是生產過後、年紀老化造成骨盆器官下墜的婦女，藉由此運動來重塑肌肉功能以改善中、輕度的尿失禁與器官下墜。

## 該如何收縮骨盆肌肉呢？

初學者最好是以平躺、兩腳分開與肩同寬且膝彎曲的姿勢下練習。骨盆肌肉正確收縮時會感覺到陰道、肛門口附近的肌肉有向內縮、往上提的感覺。您可以想像在公共場合突然想要放屁，但卻要忍住的情形，或者是好像小便時突然必須中斷的感覺。

試著讓這個收縮持續幾秒，直到你覺得力量變小

了，然後放鬆休息。放鬆時應該會有一個「放掉了」的感覺；重複做收縮及放鬆的動作，但每次的放鬆至少要和收縮的時間一樣長或更長，以避免骨盆底肌肉的疲乏。建議每次收縮達到10秒的目標，放鬆也要10秒，一回6-8次，每天3-5回。持續運動大約10分鐘，每日至少三次，任何情況下若感到肌肉疲勞即應停止運動。

## 骨盆底肌運動時應避免的動作

避免用力地縮小腹、屁股抬高及兩腿夾緊的動作。也要注意身體放鬆，骨

盆底肌收縮時不要憋氣。另外，請勿在解尿時做，否則怕會造成尿道感染！

## 隨時隨地做骨盆底肌肉運動

當您熟悉了骨盆底肌肉運動後，不論在任何姿勢下，坐著、站著、快步走，甚至工作中、做家事等日常活動都可以進行骨盆底肌運動練習。

一般而言，持續2週即有初步效果，連續2~3個月可達治療目標。持之以恆的運動是維持效果和預防尿失禁再發的最佳方法。

## 學不會該怎麼辦？

一般人在正確運動約2星期後，不自主漏尿的症狀會有初步的改善。但是沒有效果或是反而更嚴重時，表示很可能做錯了，因為骨盆底肌肉位於身體的深層，所

以約有1/3的病患無法做出正確的骨盆底肌收縮。如果您是這樣的情況，那就不要自己練習了，最好尋求物理治療師的協助，才能正確地幫忙您改善尿失禁的困擾。