

凱格爾氏運動改善尿失禁

經婦產科醫師檢視

一. 為什麼會發生尿失禁？

骨盆底肌肉可能因為懷孕、生產、體質肥胖、長期便秘或從事粗重工作而過度延伸，變得無力，導致子宮、膀胱、直腸等器官墜於鬆弛的骨盆底部，因此造成骨盆底肌肉鬆弛及尿失禁、大便失禁等問題。

二. 為什麼要做凱格爾氏運動？

凱格爾氏運動(Kegel's Exercise)又稱提肛或會陰收縮運動。由於膀胱、陰道、子宮等骨盆腔器官，是由骨盆底肌肉群所支撐，因此藉由強化骨盆底肌肉的功能,來改善頻尿、壓力性尿失禁、陰道鬆弛、子宮脫垂、大便失禁、甚至性生活障礙。

三. 如何尋找骨盆底肌肉？

1. 在解尿時，嘗試使尿流中斷。
2. 想像肛門附近的肌肉收縮被拉起的感覺。
3. 以半躺的姿勢將手指頭放入陰道內，並嘗試陰道收縮運動，去感受手指被夾緊的感覺。

四. 訓練方式：

第一階段(蹲馬桶式)：

縮緊臀部，緊閉肛門，好像要忍住大小便一樣。初學者可以坐在馬桶上並開始排尿，排尿中途，收縮骨盆底肌肉試著中斷尿流，感覺憋尿所使用的肌肉群，藉此領悟要領，察覺如何正確的收縮骨盆肌肉。等熟練後平時坐著也可以反覆練習。



林新醫院
 臺中市南屯區惠中路三段36號
 電話：04-2258-6688#1826



烏日林新醫院
 臺中市烏日區榮和路168號
 電話：04-2338-8766#1821

要如何評估訓練成效？ 尿流中斷測試

得分	內容
5	解尿中斷後可以再繼續
4	解尿中斷後無法再繼續
3	雖然可以緩慢的中斷解尿，但是有些困難
2	可以將解尿的速度減慢，但是無法停止
1	無法將解尿速度減慢

第二階段(站立式)：

站立時用力夾緊臀部，讓臀部肌肉向上提肛，緊閉尿道、陰道、肛門，保持這些肌肉收縮10秒鐘，再慢慢放鬆10秒鐘後，重複收放，持續這動作20次以上。運動時，呼吸照常，身體其他部位均是放鬆狀，特別是腹部。切記不要收縮腹肌，並要放鬆身體其它部位。



第三階段(進階班)：

每天日常的活動中都可練習，先使腹壓增加，例如咳嗽，大笑，漲尿時，再練習凱格爾氏運動。



六. 注意事項：

1. 避免便秘：增加液體的攝取，可以幫助糞便的軟化。
2. 避免使用其他部位肌肉：如腹部、臀部、大腿等部位的肌肉。
3. 注意呼吸型態：在收縮時，應緩慢呼吸，避免閉氣用力。
4. 建議訓練時間：每天至少4次凱格爾氏運動，每次收縮及放鬆骨盆底肌肉20-40下，持續三到六個月，就能發揮效用