

尿失禁防治—

骨盆底肌肉訓練



前言

當你大笑、咳嗽、運動、拿重物時偶有尿液滲出來，內褲濕濕的，或是很急著去上廁，但還未到廁所就忍不住了，那你就可能有尿失禁的問題，這常讓很多婦女難以啟齒，害怕長途旅行，影響到生活品質，你一定很困惑為什麼自己會有尿失禁的情形？

許多婦女於進入中年時常碰到這個問題，大家常聽說可以做懸吊手術來改善，但你們可能不知道如果於漏尿不嚴重時，開始做骨盆底肌肉訓練（又稱提肛運動、凱格爾運動），只要持之以恆，每天練習，可使你的骨盆底肌肉變強壯有力，漏尿及尿急的情形可獲得改善。

為什麼會尿失禁

婦女骨盆底肌肉常因懷孕、多產、體質肥胖、長期便秘或從事粗重工作，或因停經後骨盆組織萎縮，造成骨盆底肌肉、骨盆筋膜、陰道壁肌肉鬆弛情形，進而發生骨盆腔器官脫垂，造成尿失禁情形。

骨盆底肌肉訓練的目的

持續骨盆底肌肉訓練可以使您的骨盆底肌肉強壯有力，除了改善漏尿及尿急的問題外，更進一步可以讓陰道及肛門鬆弛所造成的困擾可以不需經手術即可獲得改善。

如何知道骨盆底肌肉在哪裡？

那如何找到我們要運動的骨盆底肌肉？以下介紹三種方式協助你正確找到需運動的肌肉：

1. 在解尿時、嘗試使尿流中斷（一縮一放的動作）可由此方式找到骨盆底肌肉，但是平時練習時不建議在排尿時訓練。
2. 想像你嘗試停止排便，將肛門及附近的肌肉緊縮，體會到肛門口有緊縮被拉起的感覺，像是將整個骨盆肌肉上拉好像要吸水般，但記得此時呼吸正常，腹部、大腿及臀部的肌肉應是鬆弛狀態。
3. 以半躺的姿勢，將手洗乾淨後，自行將食指或中指放入陰道內約 3-5 公分，嘗試做骨盆底肌肉收縮運動，去感受手指頭被夾緊的感覺，即能明確感受到這群肌肉。

如何做骨盆底肌肉訓練？

當你找到骨盆底肌肉後，可以用哪些姿勢來做運動？每天該做幾次？是不是一輩子都要做這運動？

- 每天執行三回的運動
- 可以站、坐、臥各一回
- 慢速方法:每回運動包含縮緊此肌肉數到 5-10 秒後再放鬆 5-10 秒,約 8-12 次。
- 快速方法:每回運動包含快速的收縮與放鬆此肌肉共 15 次。
- 練習此運動一定要有耐心，因為至少要 3 到 6 個月才能看到效果。
- 如果無法持續的每天作，或是因為尿失禁情況已經改善便忘記作，時日一久，容易復發。

當你學會盆底肌肉收縮之後，要逐漸的增長其收縮的時間。通常可以從 3 秒、7 秒、10 秒到 15 秒，每週增加一個階段，重要的是在作增長收縮耐力的時候，也要在每次收縮之後，相對的有 1-2 倍的時間休息，若收縮 3 秒，則放鬆時間應為 3 至 6 秒，使得肌肉的能量恢復，不會讓肌內因為過度強烈的收縮而產生乳酸堆積而造成肌肉的疲勞。

注意事項

- 若有餘尿過多、急性泌尿道感染、神經系統問題所造成的尿失禁等，不適合做此運動。
- 避免使用到其他部位肌肉：如腹部、臀部、大腿等部位的肌肉。
- 避免便秘：增加水份及蔬菜攝取。
- 注意呼吸型態：運動時應緩慢呼吸，避免閉氣用力。

總 論

若您已有十分嚴重的骨盆腔器官脫垂，運動的成效亦會受到限制。

您必須了解骨盆底肌肉運動的療效並無法速成；持之已恆，每天練習，需要一陣子的努力才會有效。它可使你的骨盆底肌肉變強壯有力，漏尿及尿急的情形可獲得改善。好處並不止於漏尿的預防，對陰道及肛門鬆弛所引起的各項問題，也有不錯的治療效果。

自我照顧 201603 版
護理部 病人與家屬教育小組 印製

交通指南

一、捷運：淡水線捷運

忠義站下車：5-10 分鐘步行即到醫院

關渡站下車：免費接駁車每 20 分鐘行駛一班次

◎ 接駁車站牌在和信醫院正門口及關渡捷運站門口牌處

◎ 週六下午及醫院休診日不行駛

◎ **班次時間表請參閱 ”和信治癌中心醫院與您”雙週刊或網路查詢**

二、公車

公車如走中央北路則在「和信醫院」站牌下車；
公車如走大度路則在「大度立德路口」站牌下車。

◎ 大南客運：223、302、小 23

◎ 指南客運：308 (竹圍-台北車站)、淡大-北門、淡海-北門

◎ 淡水客運：632 (八里-北投)、三芝-台北

