

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	婦女醫學部	編號：衛教-婦產科-06
主 題	產後運動	2023.03.01 訂定
製作單位	A31 病房	

懷孕後，婦女的身材開始變化，生產後，往往讓媽媽們感到頭痛的就是身材無法恢復，甚至有漏尿情形；產後運動能促進血液循環，預防血栓靜脈炎，促進腸蠕動，預防便秘，幫助生產後生殖器官的恢復，早日恢復健美身材及改善、預防漏尿情形。生產後依身體狀況，和醫護人員討論後開始執行。

一、執行產後運動時注意事項：

- (一)依個人能忍受程度逐漸增加運動量及活動範圍。
- (二)從每日運動二次、每個動作重覆 5 次開始，次數由少漸多，不要太勉強或太累。
- (三)當惡露量或疼痛增加時，宜減少運動量或活動範圍。
- (四)避免於飯前及飯後一小時內運動，運動前先排空膀胱。
- (五)請穿著寬鬆衣服，在硬板床或地板上運動，持續運動兩個月到三個月。
- (六)保持室內空氣流暢，運動後出汗，記得補充水份。
- (七)剖腹生產者於手術 2 週後腹部傷口不痛，再逐一增加第四~十項運動，以不會引傷口疼痛為原則。

二、各項產後運動施行時間及目的：

(一)腹式深呼吸：(如圖一)

- 1.目的：收縮腹肌，增加肺活量，促進血液循環。
- 2.執行時間：產後第一天開始。
- 3.方法：平躺仰臥，全身放鬆，鼻子徐徐吸氣，吸氣時使腹部擴張，再由口徐徐吐氣，吐氣時收緊腹肌。



圖一、腹式深呼吸

(二)凱格爾運動：

- 1.目的：促進會陰部血液循環以減輕血腫；增加會陰部及膀胱張力，防止陰道肌肉鬆弛及壓力性尿失禁。
- 2.執行時間：產後第一天開始，每日可重複多次，坐、站、臥、躺時均可隨時執行。
- 3.方法：不限任何姿勢，如像憋住大、小便時的動作，維持 5 秒後放鬆。

(三)乳部運動：(如圖二、圖三)

1.目的：使乳房恢復較好彈性，預防鬆弛下垂。

2.執行時間：產後第 2、3 天開始

3.方法：

(1)平躺仰臥，雙臂向外，左右手伸直，高度與肩部對齊。

(2)將左右手向前舉靠攏，掌心接觸。

(3)雙手慢慢降回身體兩側。



圖二、乳部運動



圖三、乳部運動

(四)頸部運動：(圖四)

1.目的：伸展頸背部肌肉及增強腹部張力

2.執行時間：產後第 2、3 天開始

3.方法：

(1)平躺仰臥，全身平放，手腳伸直。

(2)將頭部昂起，盡量向前彎，使下頷貼近胸部，同時收縮腹肌，再將頭慢慢放回原位。



圖四、頸部運動

(五)軀幹扭轉：(圖五)

1.目的：使軀幹肌肉鬆弛

2.執行時間：產後第 4、5 天開始

3.方法：

(1)平躺仰臥，兩膝彎曲，雙腿併攏且雙腳平踏。

(2)兩手伸展到身體兩側。

(3)慢慢移動膝部到一側，保持肩部平放，回到原位後再移動到對側。



圖五、軀幹扭轉

(六)腿部運動：(圖六)

1.目的：促進腹肌收縮，增加血液循環及骨盆肌收縮，使腿部恢復較好曲線。

2.執行時間：無會陰切開傷口者，產後第5天開始；有會陰切開傷口者，產後第8天開始。

3.方法：

(1)平躺仰臥，雙手、雙腿伸直。

(2)將一腿舉起高度約45度。

(3)放回床面，兩腿輪流抬高。



圖六、腿部運動

(七)臀部運動：(圖七)

1.目的：使臀部及大腿肌肉恢復較好的彈性。

2.執行時間：產後第8天開始。

3.方法：

(1)平躺仰臥，雙腿伸直。

(2)將一腿舉起，彎曲膝蓋使足部貼近臀部，同時將大腿靠近腹部。

(3)伸直，放回床面，兩腿輪流做。



圖七、臀部運動

(八)會陰收縮運動：(圖八)

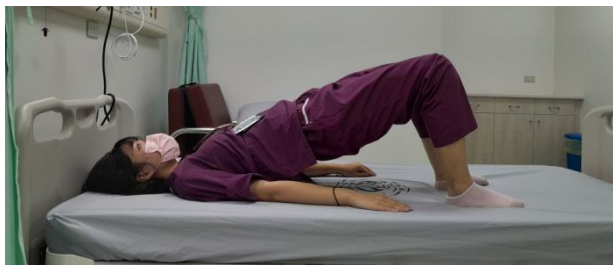
1.目的：使陰道肌肉收縮、預防子宮、膀胱、陰道下垂。

2.執行時間：產後第10天開始

3.方法：

(1)平躺仰臥，雙手放兩側，兩膝彎曲使小腿與床成垂直，二腳打開

(2)利用肩部及足部力量將臀部抬高成一斜度，並將二膝併攏，收縮陰道，數一、二、三後再將腿打開，臀部放下。



圖八、會陰收縮運動

(九)仰臥起坐：(圖九、圖十)

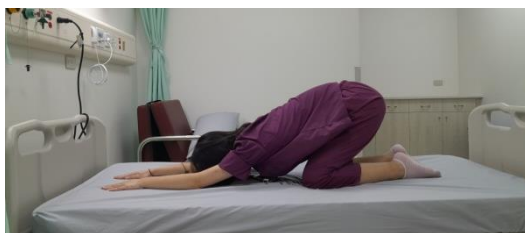
- 1.目的：促進腹部肌肉收縮。
- 2.執行時間：產後第 14 天開始
- 3.方法：平躺仰臥，兩手掌交叉托在腦後，用腰及腹部力量坐起，再慢慢躺下，動作重複 5-10 次。



圖九、圖十、仰臥起坐

(十)膝胸臥式：(圖十一)

- 1.目的：恢復子宮正常位置。
- 2.執行時間：產後第 15 天開始。
- 3.方法：
 - (1)雙膝分開，跪在地板或硬板床上。
 - (2)胸與肩部盡量靠近床面。
 - (3)腰部挺直，臀部要抬高，維持數分鐘。



圖十一、膝胸臥式

參考資料：

李從業等人(2014)·產後期的護理，*實用產科護理學*(7版，455-550頁)·華杏。

李淑杏等人(2015)·產後技術產後技術，*產兒科護理技術*(3版，96-101頁)·華杏。

林盈慧、邱淑容、蔡菊蘭(2014)·產褥期婦女的護理，*產科護理學*(2版，288-374頁)·華杏。

圖一「腹式深呼吸」、圖二、圖三「乳部運動」、圖四「頸部運動」、圖五「軀幹扭轉」、圖六「腿部運動」、圖七「臀部運動」、圖八「會陰收縮運動」、圖九、圖十「仰臥起坐」、圖十一「膝胸臥式」、取自屏東榮民總醫院(產房)拍攝，授權使用

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！