

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-婦產醫學-07 |
| 主 題 | 骨盆底肌肉收縮運動(凱格爾運動) | 2023.03.01 訂定 |
| 製作單位 | A31 病房 | |

一、執行目的：

凱格爾運動可強化骨盆底肌肉的強度和控制力，改善頻尿及尿失禁情況，更進一步可以達到治療骨盆底部鬆弛的下腹痛、下腹脹、腹部下墜感等症狀效果。

二、適用對象：

- (一) 因手術、老化或婦女生產等因素，導致骨盆底組織受損、肌力退化者。
- (二) 壓力性尿失禁者：當咳嗽、彎腰、提重物等腹部壓力增加時，小便就會控制不住或控制不好者。
- (三) 頻尿或尿急併發尿失禁者。
- (四) 陰道鬆弛者。

三、骨盆底肌肉構造:如右圖



圖一、正常骨盆底肌肉構造及骨盆腔鬆弛

四、步驟：

- (一) 執行前先排空膀胱。
- (二) 藉由解剖圖教導骨盆底肌肉構造，於解尿時突然憋住尿液，感覺會陰及肛門處肌群收縮，此為骨盆底肌肉位置。
- (三) 剛開始可以維持每次收縮骨盆底肌肉 3~5 秒，再放鬆 3~5 秒，逐漸延長至 7~10 秒。
- (四) 骨盆底收縮運動不是腹部的收縮運動，所以做這個運動時，您可以手摸腹部，確認腹部沒有明顯起伏、震動，就是正確了。您可於洗澡時將手指洗淨放肛門口（或陰道口），感覺收縮情形，當您手指感覺到收縮和放鬆，表示您做的方法是正確的。

五、頻率：

- (一) 骨盆底肌肉收縮運動步驟簡單，不受時間、地點影響和限制，坐著、站著或躺著隨時隨地都可以做。
- (二) 建議您一天做 3 回，每回做 5 至 30 次，運動型態為骨盆底肌肉收縮的

持續時間為 1 至 10 秒，兩次收縮間讓肌肉放鬆 2 至 20 秒。

(三) 當您有頻尿情形，在尿急，控制不住時，試著做這個運動，並緩慢的深呼吸數次，漸漸延長排尿間隔時間直到正常。

六、注意事項：

(一) 一個完整的療程約 3 個月，請持之以恆練習，維持長期治療效果。

(二) 酒、咖啡、茶、可樂有利尿效果，同時對膀胱有刺激作用，應減少飲用，以免加重解尿不舒服症狀。

(三) 定時排尿，避免膀胱貯存過多尿液，不要等有尿急感時才上廁所。

(四) 保持排便通暢，避免便秘，日常活動避免過度用力提重物或久站。

參考資料：

王秉和、林晉利(2016)·骨盆底肌訓練對婦女應力性尿失禁預防與改善之成效·*醫學與健康期刊*，5(2)，21-30。

許曉霽、李施敏、林沄萱、黃久美、劉嫫茹(2017)·應用生理回饋於尿失禁婦女骨盆底肌肉訓練-綜述性整理·*健康生活與成功老化學刊*，9(1)，15-22。

圖一、「正常骨盆底肌肉構造及骨盆腔鬆弛」取自

<http://mypaper.pchome.com.tw/coolnews/post/1343266084>

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！