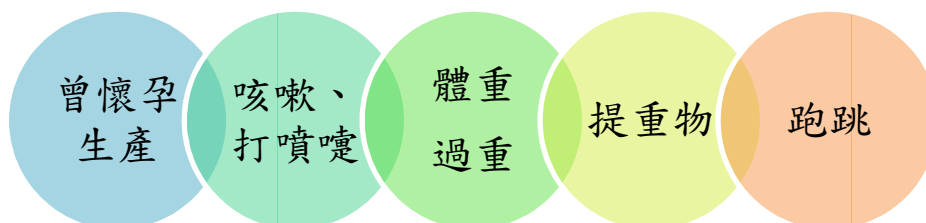


尿失禁非手術治療護理指導

一、常見的尿失禁原因：

(一)壓迫性尿失禁：因骨盆底肌肉鬆弛，所以當腹部突然用力時如有下列情形，而發生尿液不自主流出。



(二)急迫性尿失禁：由於膀胱神經肌肉控制失調，而發生急尿、頻尿及滲尿。

二、治療方式：

尿失禁的治療可分為手術及非手術方式，應先經醫師評估後，再行決定治療方式。手術治療是其中的方法之一，除了較為嚴重的病人須執行手術方式外，多數病人仍以非手術治療方法改善尿失禁情形。

三、非手術治療方式：

(一)藥物治療：以增加尿道阻力或鬆弛膀胱平滑肌，但療效有限且須長期服用。

(二)運動治療：採用凱格爾運動（Kegel exercise）又稱骨盆底收縮運動步驟如下：

第一階段:建立正確使用肌肉觀念期

方法一：小便時憋住中止小便，來感覺會陰及肛門處有一群肌肉收縮。

方法二：利用沐浴時，先清洗雙手，再用一隻手指放入陰道內來感覺肌肉的收縮。

第二階段：骨盆底肌肉強度訓練期

- 1.收縮緊閉尿道、陰道及肛門口周圍的肌肉。
- 2.初期骨盆底肌肉收縮時間3秒，放鬆時間應為6秒，以漸進式為原則，以建立正確隨意收縮動作。

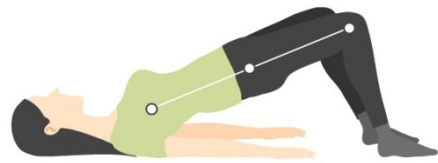
第三階段：骨盆底肌肉耐力訓練期

1.初期：

- (1)平躺雙膝微曲，收緊臀部的肌肉向上維持5秒後，休息10秒，重複15~20次(如圖一)。
- (2)兩腳著地，雙手緊貼地面，臀部向上抬起5秒，臀部放下休息10秒，重複15~20次(如圖二)。



圖一：雙膝彎曲，收緊臀部



圖二：兩腳著地，臀部向上

圖片來源：<https://p-skinblog.com/2021/01/how-to-know-your-pelvic-floor-muscles-is-anetoderma/>

2.後期：

每回耐力訓練後，再增加做快速收縮放鬆肌肉連續20次，訓練3~6週，骨盆底肌肉力量及耐力會逐漸增加。

第四階段：肌肉運用期

- 1.隨著每天日常生活，例如做家事、看電視、走路等，均可隨時隨地來練習骨盆底肌肉運動以逐漸增加肌肉強度。
- 2.當打噴嚏、咳嗽、大笑及提重物前，請先收縮骨盆底肌肉，可避免尿液露出尿道口。
- 3.尿急時請先快速收縮骨盆底肌肉三次，可讓急尿感降低而避免再次產生尿失禁之窘狀。