

產後運動

106.04.13 制訂

111.02.25 二修

一、執行前注意事項：

- (一) 執行前先排空膀胱
- (二) 飯前飯後一小時內勿執行
- (三) 穿著寬鬆衣褲
- (四) 在硬板床、地板上執行
- (五) 以下運動項目早晚各做15分鐘，並持續2個月。

二、步驟：

(一)深呼吸運動(如圖一)

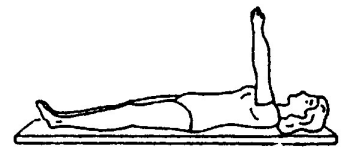
- 1.時間：產後第1天。
- 2.目的：促進血液循環，增進肺換氣量，收縮腹肌。
- 3.做法：
 - (1)胸式深呼吸：平躺-以鼻吸氣-胸部擴張-呼氣-胸部恢復原狀。
 - (2)腹式深呼吸：平躺-以鼻吸氣-腹部凸出。閉氣幾秒鐘-呼氣-腹部凹陷，重覆做5~10次。



圖一

(二)乳部運動(如圖二)

- 1.時間：產後第2-3天。
- 2.目的：增強腹部肌肉，避免乳房鬆弛下垂，增加肺活量。
- 3.做法：平躺，二手臂左右平伸，上舉至胸前，二掌相遇，再往後伸展至頭部，再回覆前胸後回原位，重覆做5~10次。



圖二

(三)頸部運動(如圖三)

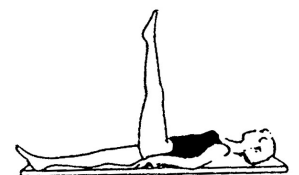
- 1.時間：產後第4天。(剖腹產第11天)
- 2.目的：增強腹部肌肉。
- 3.做法：仰臥，將頭抬起，下頷儘量靠近胸部，注意肩部不可離開床面，略停5秒，回覆平臥，重覆做5~10次。



圖三

(四)腿部運動(如圖四)

- 1.時間：產後第8天。(剖腹產第15天)
- 2.目的：促進子宮與腹部肌肉收縮，恢復腿部肌肉曲線。
- 3.方法：平臥，將右腿儘量抬高，腳尖下壓，膝部不可彎曲，與身體成直角再緩慢放下，依法做另一腿，最後可雙腿併攏，一起抬高，重覆做5次。



圖四

產 後 運 動

內 容 瞭 解 請 簽 名

病人或家屬簽章_____日期_____

(五)臀部運動(如圖五)

- 1.時間：產後第 8 天。(剖腹產第 15 天)
- 2.目的：促進臀部和大腿肌肉恢復良好之彈性、曲線。
- 3.做法：仰臥，將一腿彎曲，大腿靠近腹部，足部儘量貼近臀部，腳尖下壓，再將腿伸直平放，再依法做另一腿，左右交替各做 5-10 次。



圖五

(六)陰道收縮運動(如圖六)

- 1.時間：產後第 10 天。(剖腹產第 17 天)
- 2.目的：收縮陰道及骨盆底肌肉，幫助復舊，預防子宮、膀胱、陰道下垂。
- 3.方法：平臥，彎曲雙腿成直角，利用足部及肩部力量將臀部抬高，二膝併攏，二腳分開，收縮臀肌 1~2 分鐘，重覆做 5~6 次。



圖六

(七)腹部運動:仰臥起坐(如圖七)

- 1.時間：產後第 15 天。(剖腹產第 22 天)
- 2.目的：促進子宮及腹部肌肉收縮。
- 3.方法：平臥，二手交叉置於胸前或後腦，利用腹部力量坐起，然後躺下，重覆做 10 次。



圖七

(八)子宮收縮運動：胸膝臥位(如圖八)

- 1.時間：產後第 21 天。(剖腹產第 28 天)
- 2.目的：幫助子宮恢復正常位置。
- 3.方法：俯臥，將身體弓起，跪於床上，大腿與小腿成直角，二膝分開與肩同寬，臉側貼床面，二手伏床上，肩與胸部儘量貼近床面，腰部放鬆，保持此姿勢 2~3 分鐘。



圖八