

新女人話題—凱格爾運動

尿失禁是種症狀，是指在不想、不要解尿的情況之下，無法避免而發生不自主滲尿情形，根據統計中年以上的婦女起碼有四分之一有尿失禁困擾。

門診常見的尿失禁原因主要有：

◆應力性尿失禁：

婦女因多產，肥胖或停經後，骨盆底肌肉鬆弛，所以當腹部突然用力時，如咳嗽、打噴嚏、提重物、跑跳，而發生尿液不自主流出。

◆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，甚至來不及上洗手間便滲尿。

有尿失禁症狀的病人容易引起個人身心及社會問題，在生理方面可能會引起濕疹、皮膚感染及尿路感染，就心理層面由於尿臭味引起不安，喪失自信心或使用棉墊造成生活上不便。所以在日常生活中及與朋友間的社交生活也可能受到限制。

尿失禁的治療應先經醫生作整體評估後，再做最後的治療建議。手術治療是效果較好的方法之一，但因病患畏懼開刀或副作用較大，所以除了較為嚴重的病人外，多數病人仍以非手術治療方法來改善她們的尿失禁情形。在此我們就以非手術治療部分說明之：

◆藥物治療

用藥物治療以增加尿道阻力或鬆弛膀胱平滑肌，但因療效有限且須長期服時，如咳嗽、打噴嚏、提重物、跑跳，而發生尿液不自主流出。

如您對新女人話題—
凱格爾運動內容瞭解請簽名

病患或家屬簽章_____日期_____

凱格爾運動步驟

(骨盆底肌肉運動)

◆ 第一階段：建立正確使用肌肉觀念期

方法一：小便時突然憋住中止小便，來感覺會陰及肛門處有一群肌肉收縮。

方法二：(1)利用沐浴時，先清洗雙手，再用一隻手指放入陰道內來感覺這一群肌肉的收縮。

(2)做運動時應照常呼吸，並保持身體全部肌肉放鬆、收縮時，腹部及大腿內側肌肉應該放鬆，若這些部位的肌肉變硬，有收縮的現象，則運動肌肉是錯誤的。

◆ 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，則放鬆時間應為 6 秒，以少量多次為原則，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. 一天執行三回的運動，站、坐、臥各一回，但每回至少間隔一小時以上。

2. 每回運動包括骨盆底肌肉快速收縮並維持 5 秒鐘後，在快速放鬆肌肉休息 10 秒鐘；重覆耐力訓練 15-20 次，至少持續 3 週。

(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，如此訓練 3-6 週，您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、等車、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，可避免尿液不露出尿道口。

(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。