



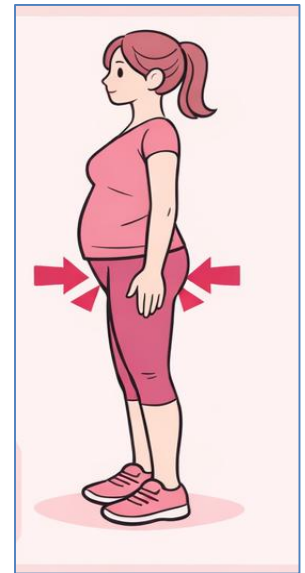
凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動 114.12.24三修

一、凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動

又稱縮肛運動，是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉，陰部有被緊縮提起的感覺，如此反覆收縮與放鬆的動作，就是凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動，可再細分為站、坐、臥三種姿勢。

二、學習凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動的好處

- (一) 能增強骨盆底肌肉能力。
- (二) 強化尿道括約肌彈性以改善尿失禁。
- (三) 有效改善頻尿、尿急感、尿急性漏尿 及夜尿症狀。
- (四) 促進陰道收縮有助於使性生活更美滿。
- (五) 有提臀塑腹美化曲線的功能。



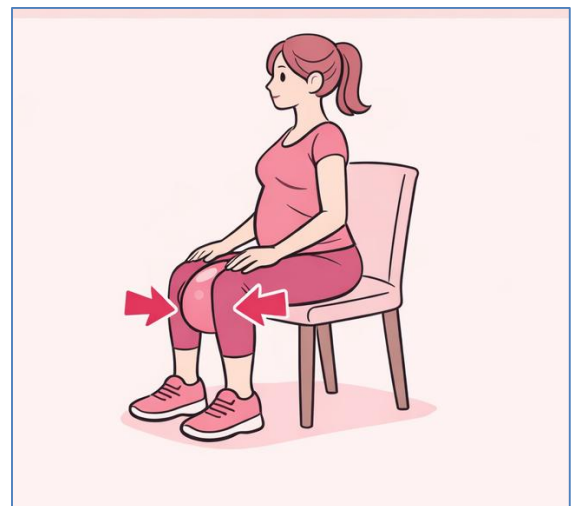
三、凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動

(一) 站姿

1. 站立時，兩腿用力。
2. 向內施力5秒，放鬆5秒。
3. 每日分早、中、晚3回。
4. 每回15-20次。

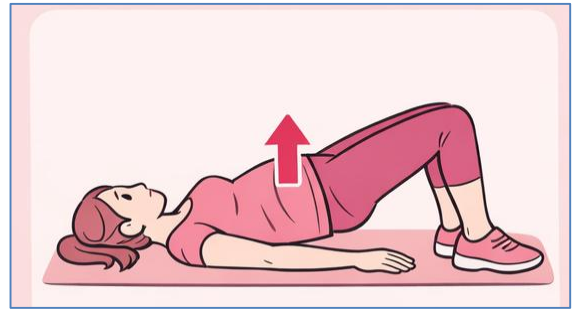
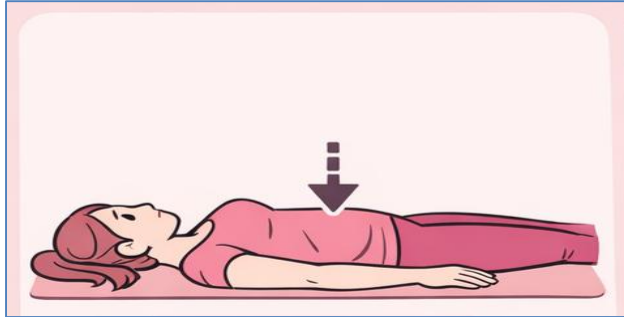
(二) 坐姿

1. 利用端坐時，於雙腿內夾球。
2. 兩腿用力向內施力
3. 向內施力5秒，放鬆5秒。
4. 每日分早、中、晚3回。
5. 每回15-20次。



(三) 臥姿

1. 平躺時，雙腿寬分開與肩同寬。
2. 臀部抬高收縮5秒，放下放鬆5秒。
3. 每日分早、中、晚3回。
4. 每回15-20次。
5. 或平躺時，雙腿抬高30度維持3-5秒。



四、婦女尿失禁（骨盆鬆弛）注意事項

- (一) 適量飲水（每天 1500~2000c.c.）。
- (二) 按照醫師醫囑服用藥物。
- (三) 定時解尿（間隔 2~3 小時）。
- (四) 避免負重工作（10 公斤）、便秘、用力咳嗽及過度肥胖。
- (五) 定期門診追蹤治療。