

## 一、目的：

針對骨盆底鬆弛或併發輕度應力性小便失禁患者而設計。

1. 預防陰道鬆弛而造成的併發症。
2. 治療輕度尿失禁，改善重度尿失禁。
3. 經解因骨盆鬱血而造成的緊張與不適。
4. 因骨盆底的強化，使生產時胎頭的內轉順利，不易發生難產。
5. 更能了解自己的生理構造，有助衛生保健。



(圖片摘自網路)

## 二、方法：

仰臥，全身放鬆，行中段小便的收縮運動(可想像由陰道吸物狀)。首先要確定腹肌及大腿是完全放鬆的，先連續快速收縮骨盆底肌 10 次。再行強力單次骨盆肌收縮 10 次，每次收縮保持 3-5 秒(默數 1-8)，稱為一節，連續做 2 節。每天做 2-3 回，每回 2 節，努力有恆的作此骨盆底肌肉收縮運動六個月輕度單純性應力性小便失禁，可有 40-70% 的治癒機會。

## 三、護理指導：

1. 初學者，先由仰臥開始，做骨盆底與提肛肌同時收縮的運動。
2. 做此運動時，腹部及大腿的肌肉

都要完全放鬆。

3. 運動熟練時，不論是躺著、坐著、站著、或等車，都可做此收縮運動。
4. 咳嗽或用力時，宜反射性的立即做骨盆底肌的收縮運動。
5. 其他運動如登山、打球、慢跑、游泳、跳舞等，都可能強化骨盆底肌的肌力，有增進骨盆底肌運動的效果。
6. 其他可參考採行的運動姿勢(參考圖片)

### (1) 貓式運動：

兩膝與兩手掌著地，成高俯姿勢，或上半身降低，兩臂前伸，頭部貼床，先做單次骨盆底肌收縮 10 次，每次收縮 3-5 秒，再連續做

10 次快速收縮為一節，每天 2-3 回，每回 2 節。



(2) 搖船式運動：

兩足打開略寬於肩，微蹲姿勢，  
兩手置腰上，臀部後擺吐氣時放  
鬆骨盆底肌，骨盆前擺時收縮骨  
盆底肌，收縮 10 次為一節，連續  
做 2 節，每天做 2-3 回，每回 2  
節。

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
電話：(02)2708-1166#1026

92.12 制, 114.07 檢



中山醫療社團法人  
**中山醫院**  
Chung Shan Hospital

強化骨盆底肌肉運動護理指導

現代醫療，傳統照顧