

## 凱格爾運動

經復健科醫師檢視

### ◆ 復健及注意事項

凱格爾運動是絕佳的復原和保養骨盆底肌肉群的運動。骨盆鬆弛引起的症狀不見得馬上會顯現出來，一般而言，約在生產後的 30-40年間才出現。而如眾所周知，耐心與恆心是做此運動的不二法門。只要持之以恆，配合醫師的診斷及建議，就能輕鬆改善骨盆鬆弛引起的症候群。

凱格爾提肛運動最早是由Dr. Arnold Kegel在1948年所提倡，這項運動仍是用來訓練骨盆腔底的肌肉群，以達到強化此肌肉群之功效，為了紀念他，便稱此運動為凱格爾運動。由於膀胱、陰道、子宮等骨盆腔器官就是由這群骨盆底肌肉群（又稱提肛肌肉群）所支撐，所以訓練此肌肉群可以用來預防及治療因為提肛肌肉群鬆弛所引起的疾病，包括應力性尿失禁、陰道鬆弛、子宮脫垂、大便失禁、甚至性生活障礙。

另外，由於膀胱壁不正常收縮引起的過動性膀胱症候群(包括頻尿,急尿,下腹疼痛,尿流量小,急迫性尿失禁)，也可透過此運動得到改善。只要做法正確且持之以恆，成功率為70%左右。

由於提肛肌肉群隱藏於骨盆腔中，從外觀上既看不到、也摸不到。因此初學者往往需要透過專業的醫師或技術師指導，才能做得正確，進而收到百分之百的效益(經過統計研究發現，約有1/3的婦女，自己覺得會做此運動，實際上是做錯的)。一旦學會之後，凱格爾運動無論是坐著、躺著、甚至站著，皆可輕鬆操作。因此才叫做輕鬆又有效的運動。



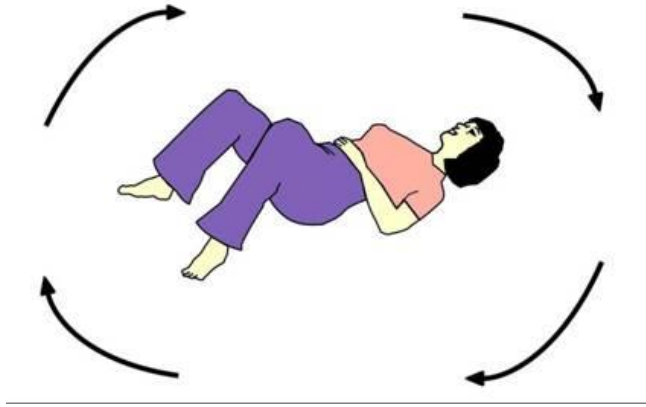
林新醫院  
臺中市南屯區惠中路三段36號  
電話：04-2258-6688#1751



烏日林新醫院  
臺中市烏日區榮和路168號  
電話：04-2338-8766#1751

◆ 以下將介紹如何在家自己學習操作凱格爾運動：

1. 仰躺在床上，雙腳的膝蓋彎曲，類似在門診做內診的姿勢



2. 初學者可將食指及中指放在陰道裡，來感受肌肉收縮的力量及做法是否正確。
3. 收縮骨盆底肌肉，此動作就像平常解小便中途忽然憋住的動作。
4. 如果動作正確，則放在陰道中的手指頭會有壓迫的感覺。
5. 除了提肛肌群，腹部、大腿、臀部均不需用力。
6. 持續收縮約10秒，再放鬆10秒，如此重複15次，每天一次。
7. 次數及收縮強度須隨著症狀及身體狀況依醫師指示調整。

◆ 注意事項：

不論是預防健身或是治療疾病，做提肛運動過程中，應注意下列幾項：

1. 確定姿勢及施力正確。
2. 最好一天一次，至少一個禮拜做四次。
3. 絕對不要在解小便時做這項運動，雖然此運動與中斷小便的動作一樣。
4. 定期到門診追蹤，評估成效，調整運動模式
5. 依運動的能效與疾病的改善與否，與醫師討論是否要輔助其他療法，利如：藥物、生理回饋、電刺激、手術。
6. 如果已經達到骨盆腔運動的目的，之後可以一週三次，一次五分鐘以維持運動的成效。
7. 雖然許多人認為不論是什麼時間，什麼姿勢，骨盆腔運動都可以做，不過一開始妳可以從坐著或是站立時，兩膝靠攏開始比較容易。

8. 一些學者也發現最好還是有固定的時間練習效果比較好，例如早上清醒但還未起床時，以及上床睡覺時花五分鐘做這項運動。
9. 0-50%的停經後的婦女會合併骨盆鬆弛或應力性尿失禁，而在生育年齡階段的婦女也有10-20%左右在生產後出現這些問題。最常見的原因就是懷孕及生產過程中骨盆底肌肉韌帶及神經受到損傷，輕度到中度的症狀可由提肛運動獲得改善。提肛運動在學會之後，可自己在家操作。不過，研究顯示，如果把這些患者分為兩組，一組只在家做，不到醫院追蹤；另一組在家做且定期到醫院追蹤，則後者的效果明顯比前者好。