

產後運動

產後運動之目的

減輕產後不適；恢復骨骼肌肉之伸展；增強腹肌力；恢復身材；促進子宮復舊；促進骨盆底肌肉收縮和復舊；促進血液循環；預防血液鬱積而造成血栓靜脈炎；促進腸蠕動；增進食慾及預防便秘。

產後運動的原則

由簡單輕微之運動開始至複雜大範圍之運動，依個人忍受程度逐漸增加，避免過度勞累，依動作由慢而快，慢慢增加時間和次數。

場地的選擇及運動前的準備

硬板床（先將枕頭移除）或地板。保持室內空氣通暢（開窗戶）。穿著寬鬆、舒適的服裝，並先排空膀胱。



注意事項

- 1.剖腹產產婦初期以**做促進血液循環運動**為原則，如胸部深呼吸運動，等傷口癒合後再逐漸執行其他運動。
- 2.會陰切開術修補之產婦，腿部及臀部運動等傷口癒合後再執行，而會陰肌肉收縮運動（凱格爾運動）有助於傷口之癒合。
- 3.最有效的方式為早晚各做一次，飯後一小時後才運動，淋浴之後，身體肌肉最為放鬆，此時做運動效果最好。
- 4.**肌肉張力之恢復需2-3個月**，鼓勵產婦持之以恆，才可達到期望的效果。



產後運動

產後運動之步驟

胸部・頸部・乳部・腿部・臀部・產道收縮・腰部運動

胸部運動：

產後第1天開始，早晚2回，每回5-10次

方法：平躺仰臥，手腳伸直、全身肌肉放鬆，以鼻慢慢吸氣，儘量擴張胸部，由口慢慢吐氣，收縮小腹憋氣，使下脊緊貼於床面後放鬆。

目的：收縮胸腹肌肉，預防乳房下垂。



頸部運動：

產後2-3天開始，早晚各1回，每回5-10次

方法：平躺仰臥、手腳伸直、將頭仰起向前彎、使下頷盡量貼緊胸部，同時收縮腹部肌肉，再恢復原姿勢。

目的：加強腹部肌肉，收縮恢復身材。

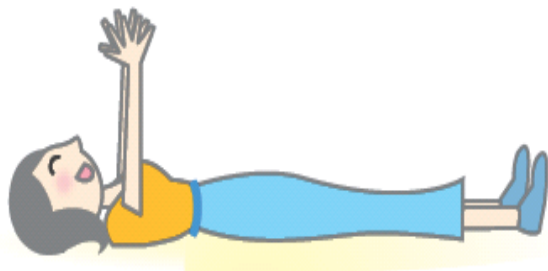


乳部運動：

產後2-3天開始，早晚各1回，每回5次

方法：平躺仰臥、雙臂向左右伸直平放，然後兩手向上向前直舉至兩掌碰觸後，再回復原來姿勢。

目的：幫助乳部肌肉收縮，避免乳房下垂。



■ 產後運動

■ 腿部運動

產後6-7天開始，早晚各1回，每回5次

方法：平躺仰臥、雙手平放腿伸直、左右腿交替慢慢舉起（腳尖伸直、膝部打直）達90度，然後將腿慢慢放下，速度可漸漸增加。

目的：促進下肢血液循環，幫助腰部、臀部及骨盆會陰肌肉收縮。

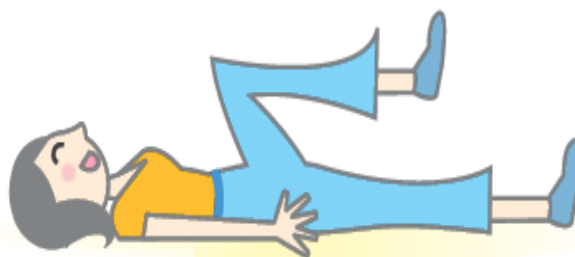


■ 臀部運動

產後8天開始，早晚各1回，每回5次

方法：平躺仰臥、雙手平放、將一腿屈起，儘量使大腿靠近腹部、小腿貼近臀部，然後伸直腿平放回床面，左右腿交替。

目的：促進下肢血液循環，幫助腰部、臀部及骨盆會陰肌肉收縮和子宮復舊。



■ 產後運動

■ 產道收縮運動

產後10天開始，每日10次，每次維持姿勢1-2分鐘

方法：平躺仰臥、雙手伸直平貼於床上、雙腿張開約與肩同寬，兩膝彎曲使小腿與床面成直角，以肩部和腳掌支撐身體，將臀部抬高接著兩膝合併，同時收縮會陰、臀部肌肉維持1-2分鐘。

目的：促進會陰（陰道）、臀部、腹部肌肉收縮，預防尿失禁、增強陰道骨盆底肌肉之支托作用。



■ 腰部運動（仰臥起坐運動）

產後14天開始，早晚各1回，每回10次

方法：平躺仰臥、雙手交叉平放於後枕部（頸部）或胸前，使用腰腹力量使身體坐起片刻後再慢慢躺下（腰部伸直保持不彎，腳部不移動）。

目的：促進腹部肌肉結實，收縮恢復身材。

