

凱格爾運動(Kegel exercise)或骨盆肌肉收縮運動

骨盆腔的器官，包括膀胱、尿道、子宮、陰道和直腸，需要依靠許多肌肉韌帶支撐，而這些骨盆底部的肌肉稱為「骨盆底肌肉」，一個女人因為懷孕、生產的過程容易造成骨盆底肌肉鬆弛，會導致尿失禁、大便失禁、陰道鬆弛、子宮脫垂、甚至性生活障礙。

凱格爾運動又稱骨盆底肌肉收縮運動，主要目的是訓練骨盆底肌肉的肌力、耐力、及控制力，正確而持續的骨盆腔運動，可以用來預防及治療因為骨盆底肌肉群鬆弛所引起的疾病。另外，由於膀胱壁不正常收縮引起的膀胱過動症(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。

* 如何在家自己學習操作凱格爾運動:

1. 在輕鬆自然，沒有壓力的環境下練習，可以仰躺在床上，雙腳的膝蓋彎曲，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，如果動作正確，則放在陰道中的手指頭會有壓迫的感覺。
2. 收縮骨盆底肌肉，此時會感覺到會陰處有一群肌肉和肛門口的收縮此動作就像平常解小便中途忽然憋住的動作，但絕對不要在解小便時做這項運動，除了提肛肌群，腹部、大腿、臀部均不需用力。
3. 初期收縮及放鬆的時間比應維持於 1:1 或 1:2。例如您肌肉收縮三秒，則放鬆時間應為 3 至 6 秒，如此才能維持會陰部肌肉正常張力，隨著您肌肉的強度、耐力慢慢增加，讓肌肉收縮時間延長，從 2 秒、4 秒、6 秒、8 秒慢慢練習，每日 30-50 次，如此訓練 6 至 8 週骨盆底肌肉的力量及耐力便會逐漸增加。
4. 避免過度的收縮，或是每回練習次數過久，十分容易造成肌肉疲乏，因此有可能會導致失禁情形加重。

* 凱格爾運動可獲得下列好處：

1. 避免尿失禁
2. 預防子宮、膀胱下垂
3. 促進產後陰道收縮、生殖器官更快復原
4. 預防產後骨盆及陰道鬆弛
5. 增進夫妻性生活的品質

* 凱格爾運動需按部就班循序漸進，持續約 6-8 週，會有明顯的改善，持之以恆，效果更顯著，且需終身施行。

如欲進一步瞭解或指導衛教請洽泌尿功能治療中心諮詢專線：(02) 27718151 轉 2640 或 2260