

## 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、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」，一個人因為老化容易造成骨盆底肌肉鬆弛，會導致尿失禁、大便失禁、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，雙手輕放於肚子上，可檢查在做時肚子有沒有放鬆，運動中勿憋氣，可配合邊吐氣邊運動，初期躺著做，之後可延伸到坐著做或站著做。
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，每回30-50次(建議可早晚躺在床上時可做一回，其他時間記得做時也可做一回)，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。