

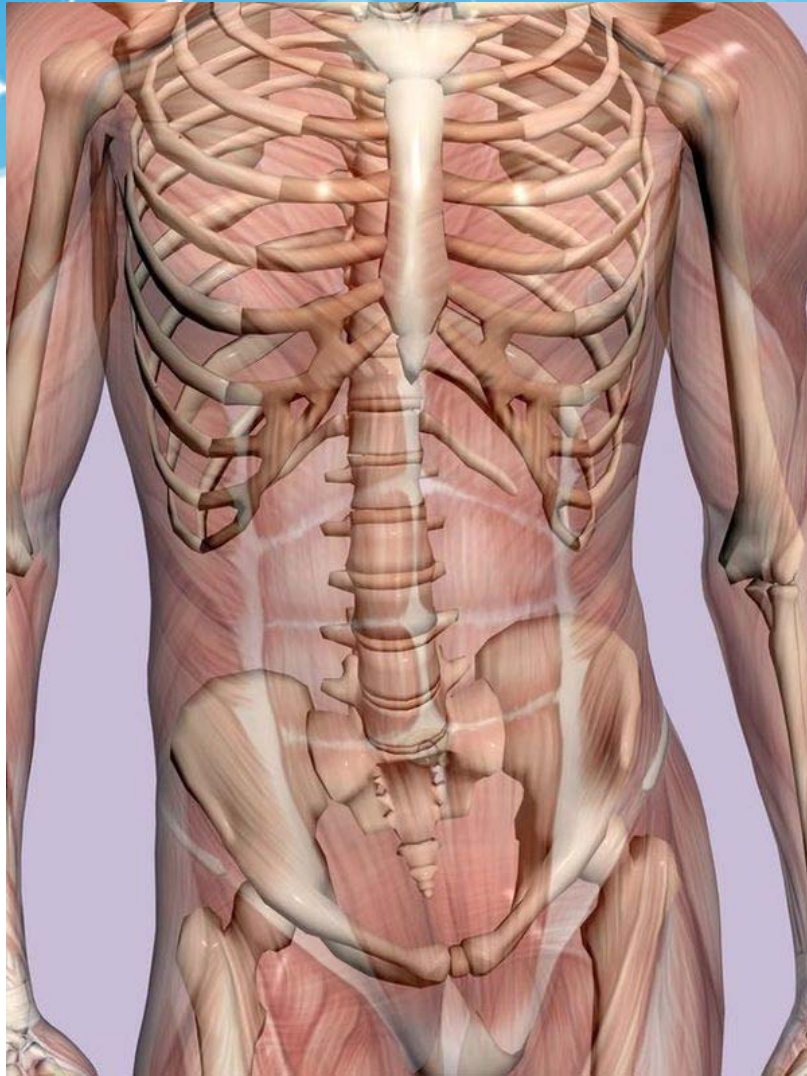


認識自己的骨盆

高雄榮總復建科

主治醫師 王昱菱醫師

物理治療師 鍾雅萍老師



Listen To
Your Voice

傾聴心
丹月分母

健康活到99

人生の
健康の
秘訣

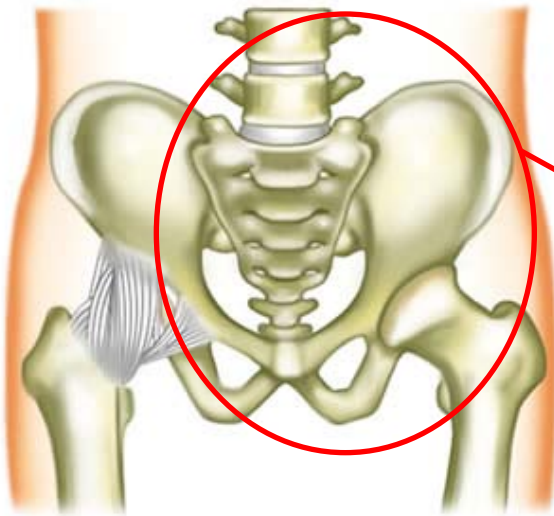
人生の健康の秘訣は、傾聴心と丹月分母の活用です。

傾聴心とは、相手の話をよく聴くことです。丹月分母とは、丹と月と分母の3つの要素から成る健康法です。

The diagram illustrates the concept of '傾聴心' (Listening Heart) and '丹月分母' (Dan, Tsuki, Bunbo). It shows a hand holding a small figure, symbolizing listening. Below this, the text '傾聴心' and '丹月分母' are written vertically. To the right, there are three diagrams: a butterfly, a pair of shoes, and a person sitting on a chair. The text '健康活到99' (Healthy Living to 99) is written vertically in the center. The overall theme is about listening and health.

骨盆底的構造－骨頭

- 骨頭的功能主要是
 - －保護骨盆腔裏的臟器
 - －連接脊椎及雙側下肢



骨盆底的構造—骨頭

髌嵴 

当我们把手置于髌部时，就能感觉到它的存在

髌骨 

骨盆中最大的骨头

骶骨和尾骨

关节窝
股骨顶端嵌入的地方

坐骨 

骨盆中最坚硬、位置最底的骨头

耻骨 

位于骨盆的前部



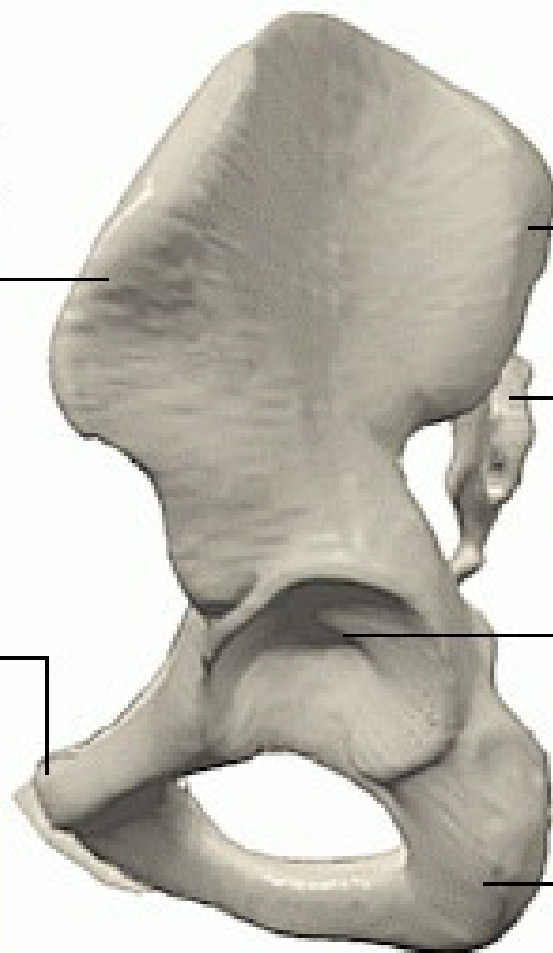
正面观



背面观



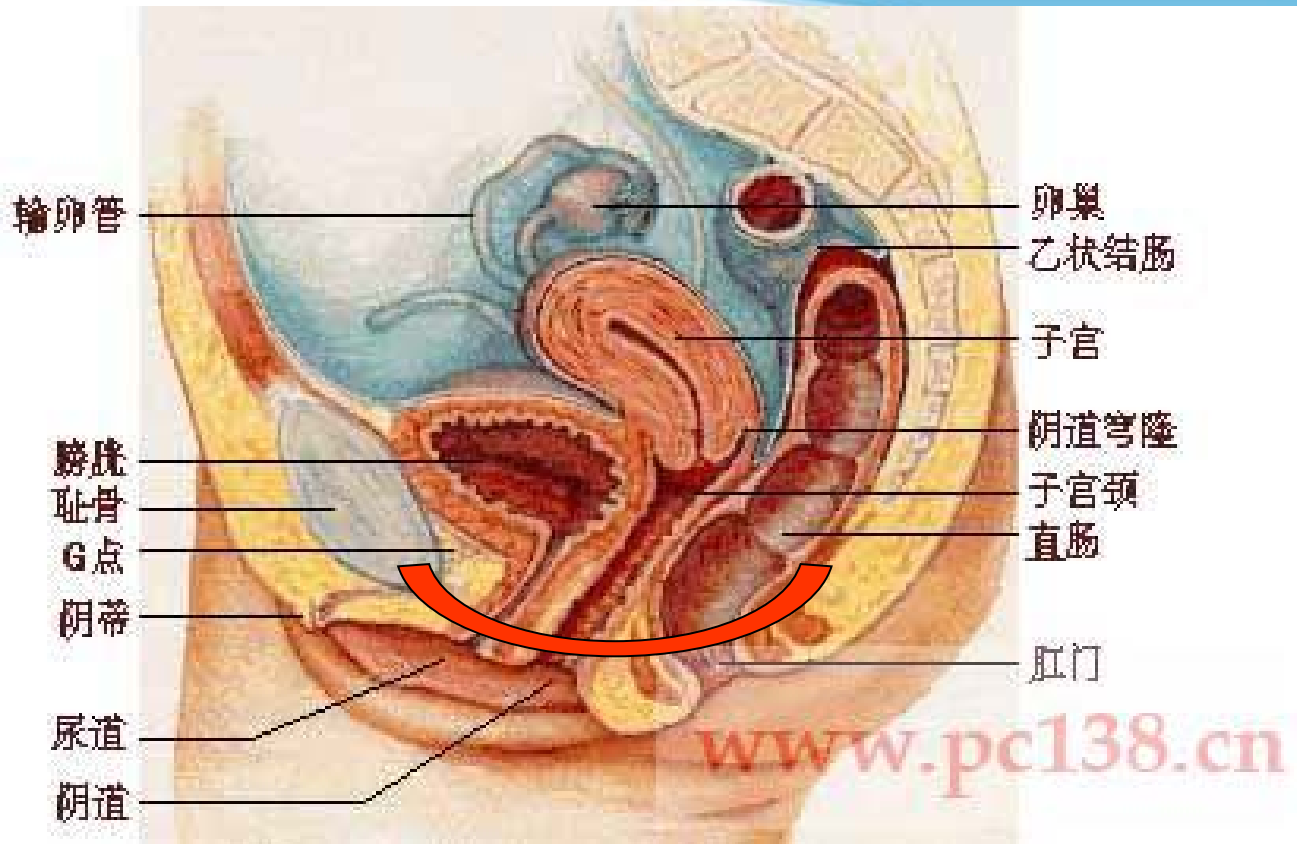
侧面观



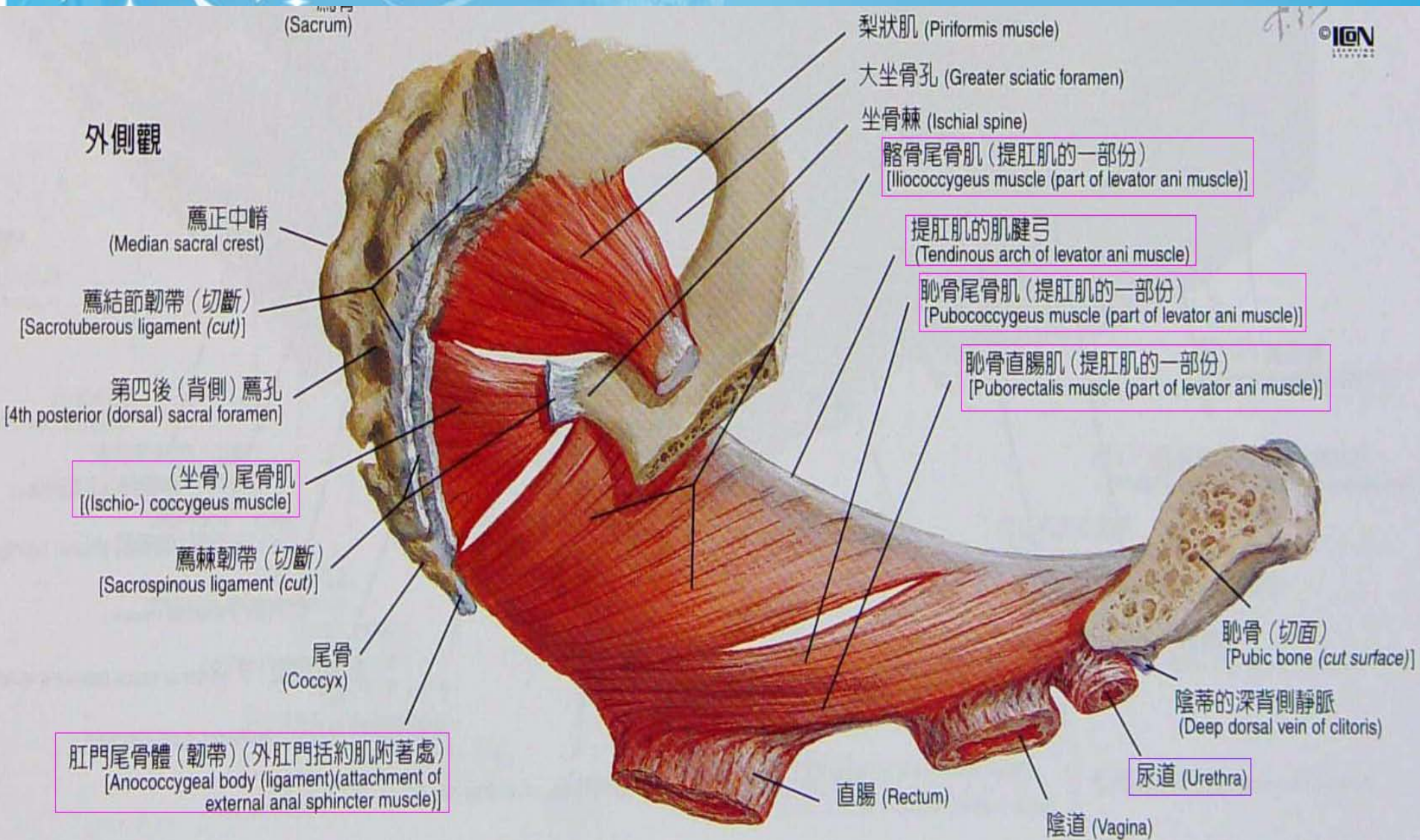
骨盆底肌肉的功能

- **支撐骨盆腔及腹腔內的器官**，使得在使用腹壓或是用力的時候不至於向外脫垂。
- 對於經過骨盆底的器官出口，包括尿道、陰道及直腸，提供**在排泄時以及生育時的開張**功能，平時則維持一定的肌肉張力，使得這些器官的出口維持關閉的情況，以**防止內容物的失禁**。

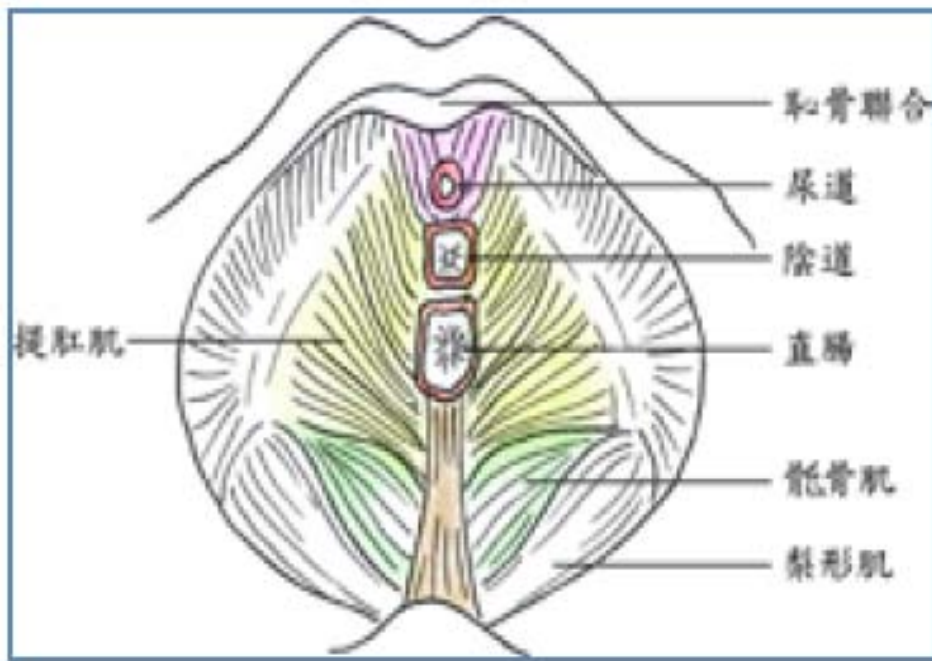
骨盆底的構造



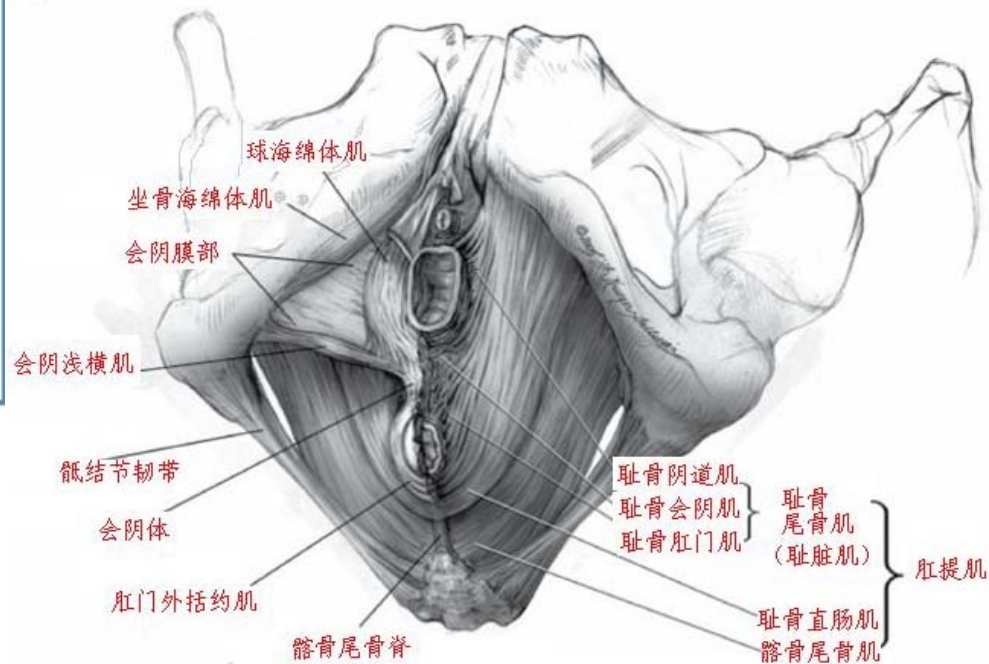
骨盆底的構造—肌肉



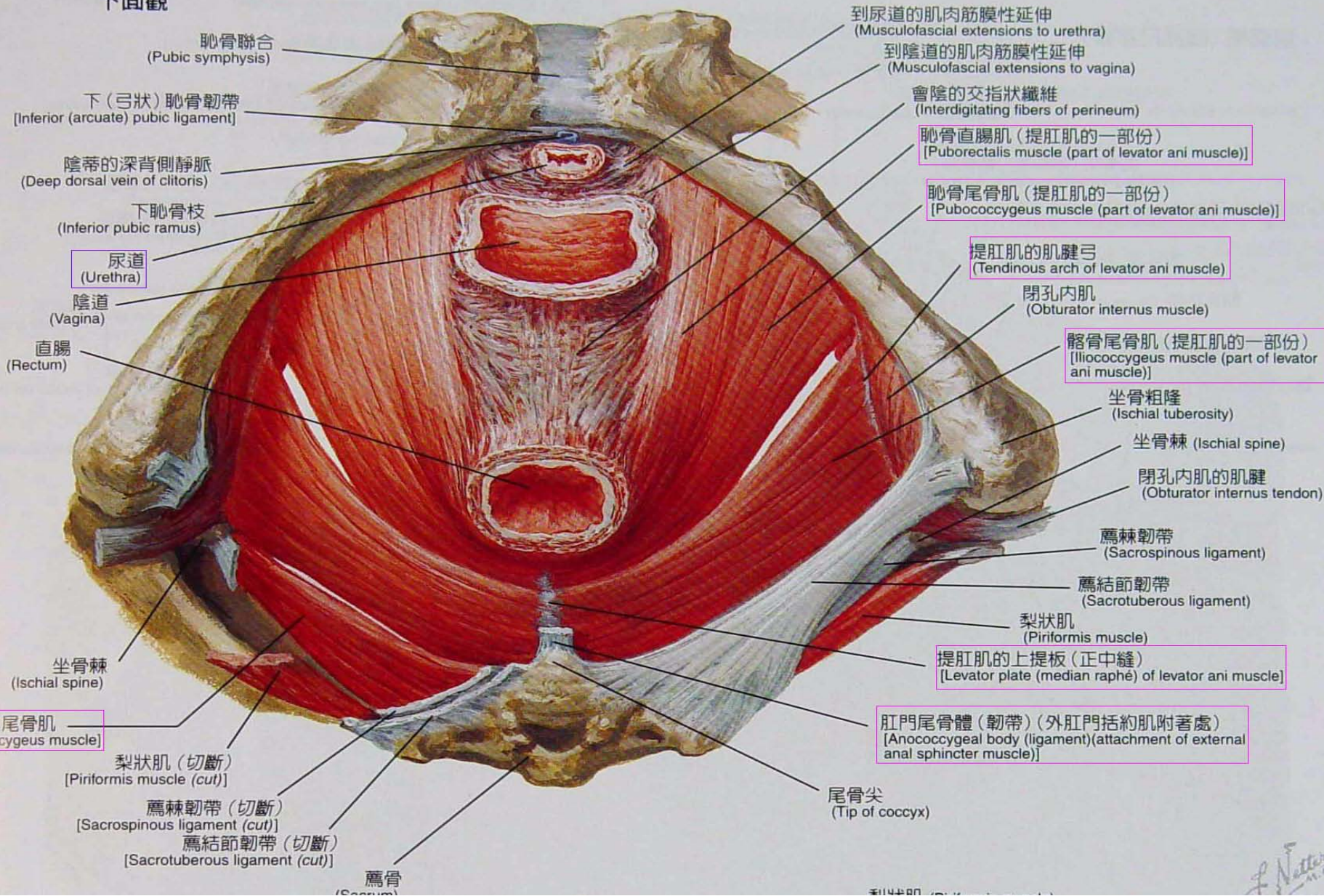
骨盆底的構造—肌肉



5-8



下面觀



骨盆底肌肉的功能

- **2/3 為慢肌**（第一型肌肉）
 - 做持久力但力量較弱的收縮
 - 主要在於休息時，以維持適當的骨盆底肌肉張力，支持骨盆腔內的臟器
- **1/3 為快肌**（第二型肌肉）
 - 做短暫而有力的收縮
 - 主要作用於突然的腹壓增加時，如打噴嚏…等

三七步

前後膝用力夾緊10秒
兩大腿內側肌肉用力收縮



抬小腿

坐姿下雙膝夾球小腿伸直10秒

雙大腿前側及內側用力收縮

腹部肌肉用力



拉丁扭臀舞

上身直 骨盆左右斜

骨盆底肌及臀肌為主 大腿內肌少量



抬望月

坐在球上用骨盆帶動身體往前往上
骨盆底肌及臀肌用力小腿撐地

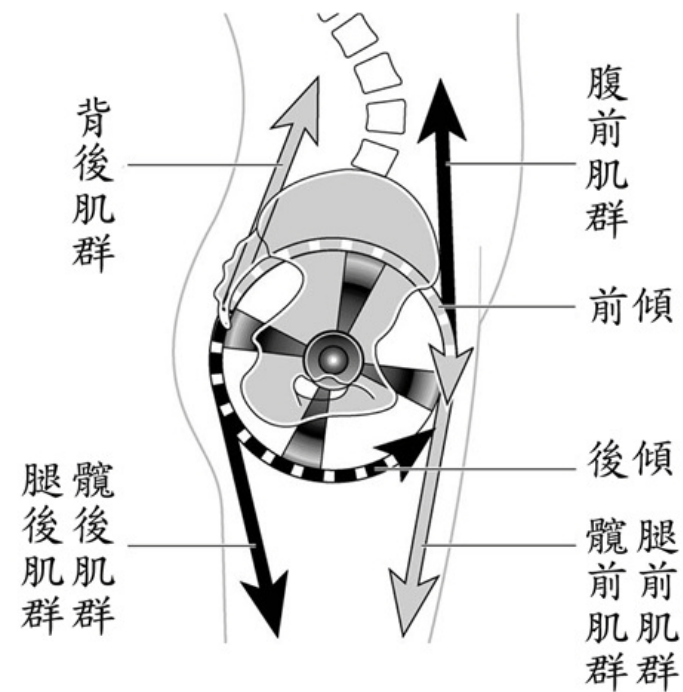
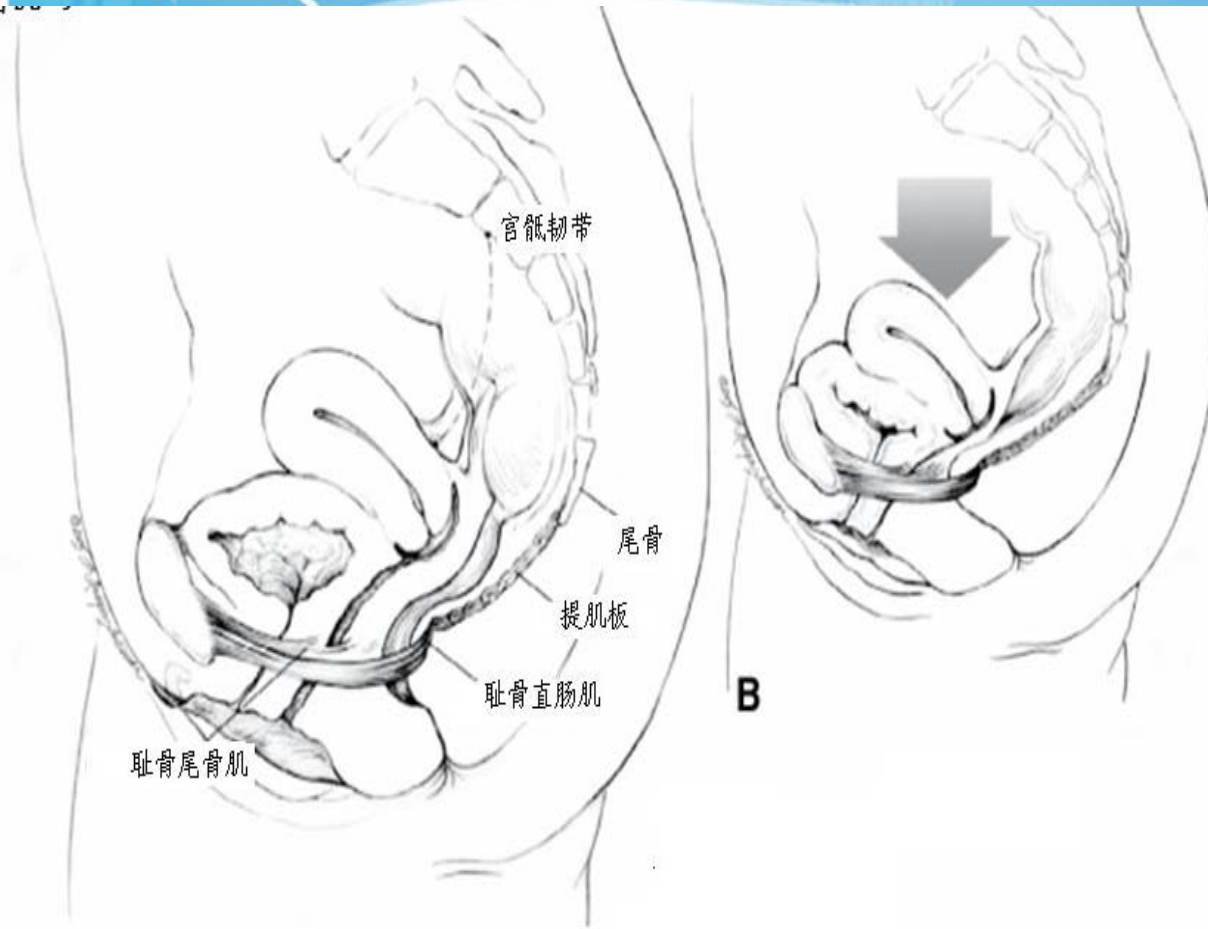


骨盆底運動的好處

- 骨盆底肌肉運動，其實是在訓練這一組肌肉，以使得肌肉本身強度增加，造成對尿道及陰道閉鎖性的增強，以**防止內容物的失禁**。



骨盆底運動的好處



A 盆腔內臟器和盆底肌肉 B 隨着腹腔內壓增加，盆底肌肉收縮以支持盆腔內臟器



謝謝聆聽

敬祝各位健康快樂

