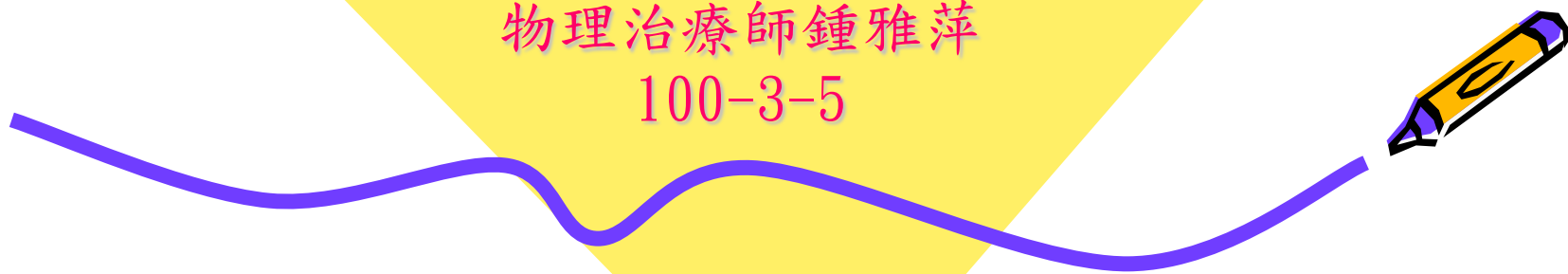




守護您的骨盆底健康操

高雄榮總復健科
物理治療師鍾雅萍
100-3-5



為甚麼要訓練骨盆底肌肉



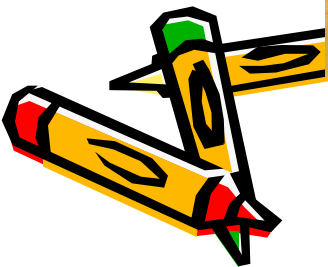
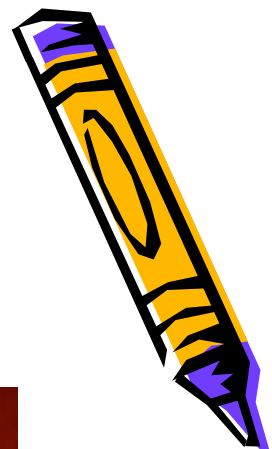
- 骨盆底肌肉支撐著尿道、膀胱和子宮，抵抗咳嗽、運動或出力時腹部的壓力。
- 強化骨盆底肌肉可以
 - 1) 預防或改善尿失禁
 - 2) 改善鬆弛狀況
 - 3) 預防器官脫垂並增加對骨盆腔器官的支撐
 - 4) 改善膀胱敏感度
 - 5) 增進性生活美滿

軀幹與骨盆 骨盆與雙腿之間的位置與協調
也攸關著骨盆底的穩定度



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



雙腿抬

平躺雙膝夾球雙腿抬高10-15公分
腹部及大腿內側肌用力收縮
(手置放於腹部感覺)



抬臀

平躺小腿下墊球臀部抬高10秒
大腿內側及腹，臀肌夾緊用力



拉丁扭臀舞

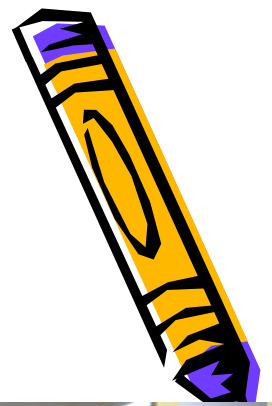
上身直 骨盆左右斜

骨盆底肌及臀肌為主 大腿內肌少量



推牆或互推

手身直背部挺直用骨盆傾斜帶動球
骨盆底肌及大腿內肌用力



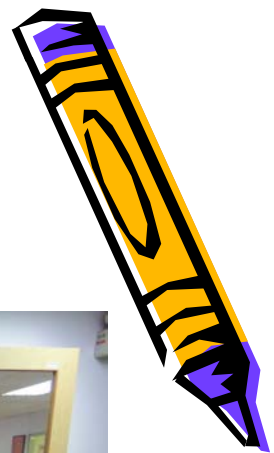
抬望月

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



向上提拉子宮

骨盆向前傾斜帶動球 手往上畫一個子宮型
最終臀部稍離球面



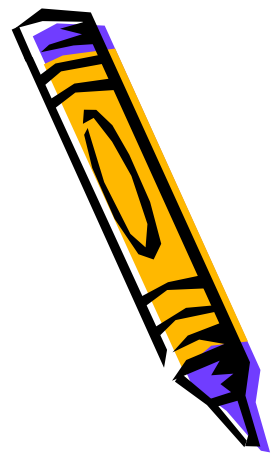
誰可以幫忙我?

頻尿，漏尿，尿急

- 婦產部：臟器脫垂及婦科問題等
- 泌尿科：尿路結構異常及感染等
- 復健科：骨盆底肌無力及骨架不正



誰適合骨盆底訓練團體治療



- 輕至中度骨盆底肌無力
 - 症狀：漏尿、頻尿、子宮下墜感、骨盆功能障礙
 - 排除脫垂，腫瘤，感染等問題
- 神經肌肉功能正常
 - 平衡能力：行走不需扶持或使用助行器
 - 肢體力氣：可自行站立



完整的訓練課程

- 如果你有骨盆底肌肉無力、尿失禁、脫垂等問題... 讓完整的課程來協助你!
- 經過復健科專科醫師的門診（星期一下午一診王昱菱醫師）後，安排一週1-2次每次45分鐘的小團體課程。針對姿勢改正和骨盆底肌力訓練循序漸進訓練。一期約2-3個月，並適度依個人需求加以變化動作。

