

疼愛自己 健康最美

Love Yourself

骨盆底肌健康操

發行單位
高雄市政府衛生局

資料來源
衛生福利部國民健康署「緊要關頭婦女鬆弛3點不漏-婆婆
媽媽骨盆保健真簡單」學習手冊

廣告

疼愛自己 健康最美

Love Yourself

骨盆底肌健康操



高雄市政府衛生局 關心您
Department of Health, Kaohsiung City Government

前言

女性年過45歲至54歲將面臨人生另一個階段-更年期，此期因女性荷爾蒙減少會導致陰道壁變薄、骨盆腔鬆弛、生殖泌尿道系統感染及尿失禁等症狀，尤其是45歲以上曾經懷孕生產過的婦女，易發生尿失禁、頻尿及尿急症狀，其中10~15%更會嚴重影響日常生活。

除尋求醫師專業治療外，也可藉著持續進行骨盆底肌運動，又稱「凱格爾運動」，來鍛鍊強化骨盆底肌肉，好處包含：①預防或改善尿失禁及骨盆腔器官脫垂②改善骨盆腔肌肉鬆弛③增加對骨盆腔器官的支撐④減輕或改善膀胱的敏感度⑤有助於性生活美滿等。

本手冊採隨身設計依照說明，隨時隨地都可以進行骨盆底肌運動，只要認真做，持之以恆，運動永不嫌晚，有助於跟漏尿說bye！bye！

目錄



你是尿失禁危險群嗎	———P.03
平日有做好保養嗎	———P.04
哪些情況容易尿失禁	———P.05
骨盆底肌健康操	———P.06
健康美人DIY	———P.17
尋求專業治療	———P.18
均衡飲食·規律運動	———P.19
拒絕三手菸	———P.20



健康資訊可至衛生局臉書
高雄GO健康粉絲頁查詢



各位姐姐妹妹：你是尿失禁危險群嗎？

請依路線檢視自己是哪種情形，並計算共得到多少顆「水滴」。

開始

未成年

我已成年
更年期

體重正常
過重

常喝水
很少喝水

未懷孕生產

懷孕生產一次
懷孕生產一次以上

喜歡運動

不愛運動
運動時會漏尿
(包含打噴嚏、提重物)

晚上起床上廁所次數？

一次(含)以下
二次
三次(含)以上

結束

每天上廁所約8次
每天上廁所約10次或更多
常常來不及上廁所就滲尿

你共得到幾顆水滴呢？



0~3顆水滴

恭喜你，你屬於低風險群。

4~6顆水滴

你該注意是否有漏尿症狀，並注意保養，趕快做骨盆底肌健康操！

7顆水滴(含以上)

趕快求醫吧！你屬於尿失禁高危險群！！

您平日有 做好保養嗎?



根據平日的生活習慣來檢視自己的保養狀況，利用圖表知道有哪些不正確的習慣需要改進，一起來做個健康美人！



女性在哪些情形容易尿失禁？

一生中都有可能發生尿失禁哦！



年輕女孩

- 感染
- 暫時性尿失禁



中年婦女

- 體重過重、懷孕、生產、慢性病
- 韌帶和肌肉鬆弛
- 漏尿－脫垂



老年婦女

- 停經
- 骨盆組織萎縮
- 失禁－脫垂

骨盆底肌健康操

「訓練前的準備」

1. 先去上廁所
2. 穿著寬鬆衣物
3. 保持空腹或飯後一小時練習

「運動前注意事項」

當有以下狀況發生時，就該停止運動，並詢問醫護人員：

- * 感覺運動肌肉有痠痛不適的情形。
- * 有泌尿道感染或其他感染症狀。
- * 練習時有頭痛心悸或胸悶的情形。

徒手訓練 (一)



深吸一口氣然後吐氣→緊閉陰道4-5秒(像憋住小便或憋住放屁的感覺)→放鬆5-10秒

♥小叮嚀 重複動作20-30次為一遍，每天做三遍

徒手訓練 (二)



採站立姿勢，
雙手叉腰，
雙腳併攏



雙腳打開，
與肩同寬

進行運動時，身體要放鬆，不要憋氣，雙腿、腹部、與臀部的肌肉都不要收縮。





踮起腳尖



臀部由左下提向
右上，像寫一個
大字母「C」





臀部由左下提向
右上，像寫一個
大字母「C」





腳貼地面靠攏

回到原本姿勢，
反方向再做一遍



徒手訓練 (三)



♥ 小叮嚀 重複動作3-5次，反方向再做一遍

徒手訓練 (四)

坐在椅子上，
背打直



兩腳併攏，膝
蓋打直，腳掌
合併往前往上
提起



腳掌向兩側打開，連續開合數次



雙腳收回原地，重複動作3-5次



抗力球(一)



單手拿球，
另一手叉腰



以畫半圓方式，
向外伸展至
頭頂，另一腳
同時向外伸展



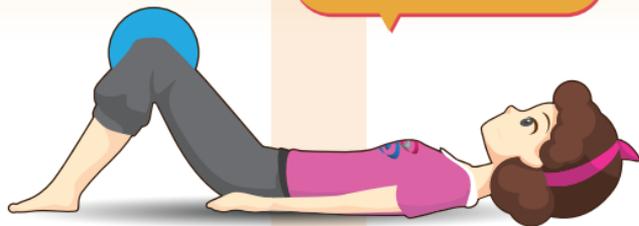
以畫半圓方式，向外伸展至頭頂，另一腳同時向外伸展



❤ 小叮嚀 重複動作2次，反方向再做一遍

抗力球(二)

雙腳彎曲夾著球，
雙手平放在兩側



以單腳移動
球到另一腳
膝蓋上方



使用膝窩向下壓
球5秒同時吐氣，
做二到三次



♥ 小叮嚀 反方向再做一遍

開啟有氧生活 健康美人DIY

健康生活 一起來

- * 正常體重、均衡的飲食、大便暢通。
- * 身體潔淨、避免吸菸。

建立 好習慣

- 以下容易導致腹部壓力增加的習慣，都要避免：
- * 避免穿著過緊的衣物。
 - * 避免過度運動或是用力。
 - * 避免憋尿。
 - * 避免排尿時肚子用力。

來做個 水美人

- * 多喝水、少喝刺激性飲料。
- * 夜間喝水不宜過量、以免影響睡眠品質。

改善漏尿 開始GO

- 當膀胱裝滿尿液時，最怕震動了。所以上廁所防漏有妙招：
- * 要避免快走或奔跑：先做深呼吸，或是坐著稍作休息。
 - * 快速收縮骨盆底肌肉約5-10次，然後再不疾不徐地走到廁所喔！
 - * 健康的排尿習慣：約2小時上廁所1次，一天約8-10次！



貼心小叮嚀

如何建立飲水時刻表？

目的：避免膀胱過度擴張及小便太少。

喝水計畫：每小時100-150cc或4小時不超過600cc。
每天的喝水量最好有1500-2000cc。

尋求專業協助

任何婦女都有可能發生尿失禁，目前常見的尿失禁治療包括以下六種方式：

- 一、骨盆底肌運動（凱格爾運動）
- 二、藥物治療
- 三、生理回饋機制
- 四、電刺激治療
- 五、排尿行為治療
- 六、手術



若您需要治療時，請先尋求專業的協助，但在尋求治療前別忘了先自我保健喔！

天天3蔬2果

每人每日
蔬果建議量 = 3份蔬菜 + 2份水果

一份蔬菜
煮熟後約半碗



一份水果
約一個拳頭大小



BMI計算 =
體重(公斤) / 身高 × 身高(公尺)



成人理想腰圍
女性 < 80公分
男性 < 90公分

♥ 每次運動至少10分鐘，每天累計30分鐘，每週至少150分鐘

拒絕三手菸

一般人常誤以為只有當吸菸者正在吸菸時，旁人所吸入的二手菸才會對身體造成傷害。但事實上，除了二手菸的危害外，還有「三手菸」的威脅。

所謂「三手菸」(third-hand smoke)，是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物質。菸品燃燒後會釋出潛在的毒性化合物，會附著在頭髮、地毯、窗簾、衣服、食物、傢俱等物體的表面，即使菸已經熄滅很久，這些肉眼看不到的毒性微粒，依舊會存在吸菸的環境中，可經由接觸進入人體，會帶來可怕的致癌風險！即便關窗、關門、打開電風扇等，也都沒有辦法杜絕這些有毒物質！

為了確保護家人遠離二手菸、三手菸的環境，請吸菸者即刻戒菸，還給人們一個無菸害的清新環境。除了自己的健康外，也能保護家人不受二手菸及三手菸的危害！

