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

高雄GO健康

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

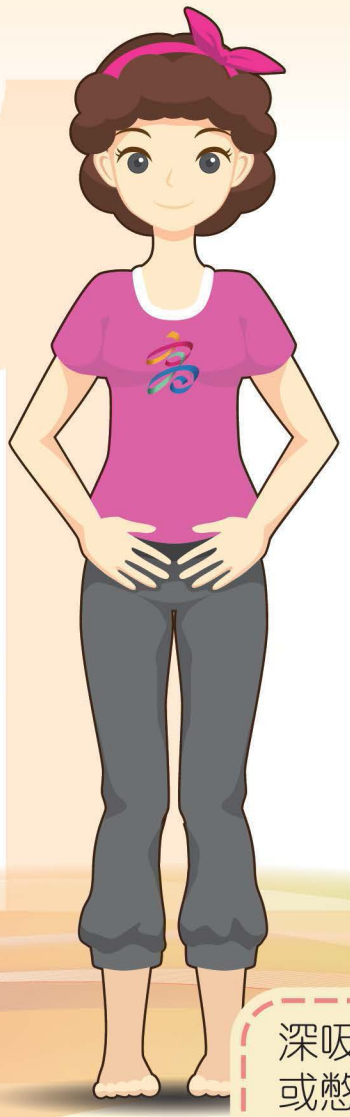
3.保持空腹或飯後一小時練習

「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）

1

採站立姿勢，
雙手叉腰，
雙腳併攏

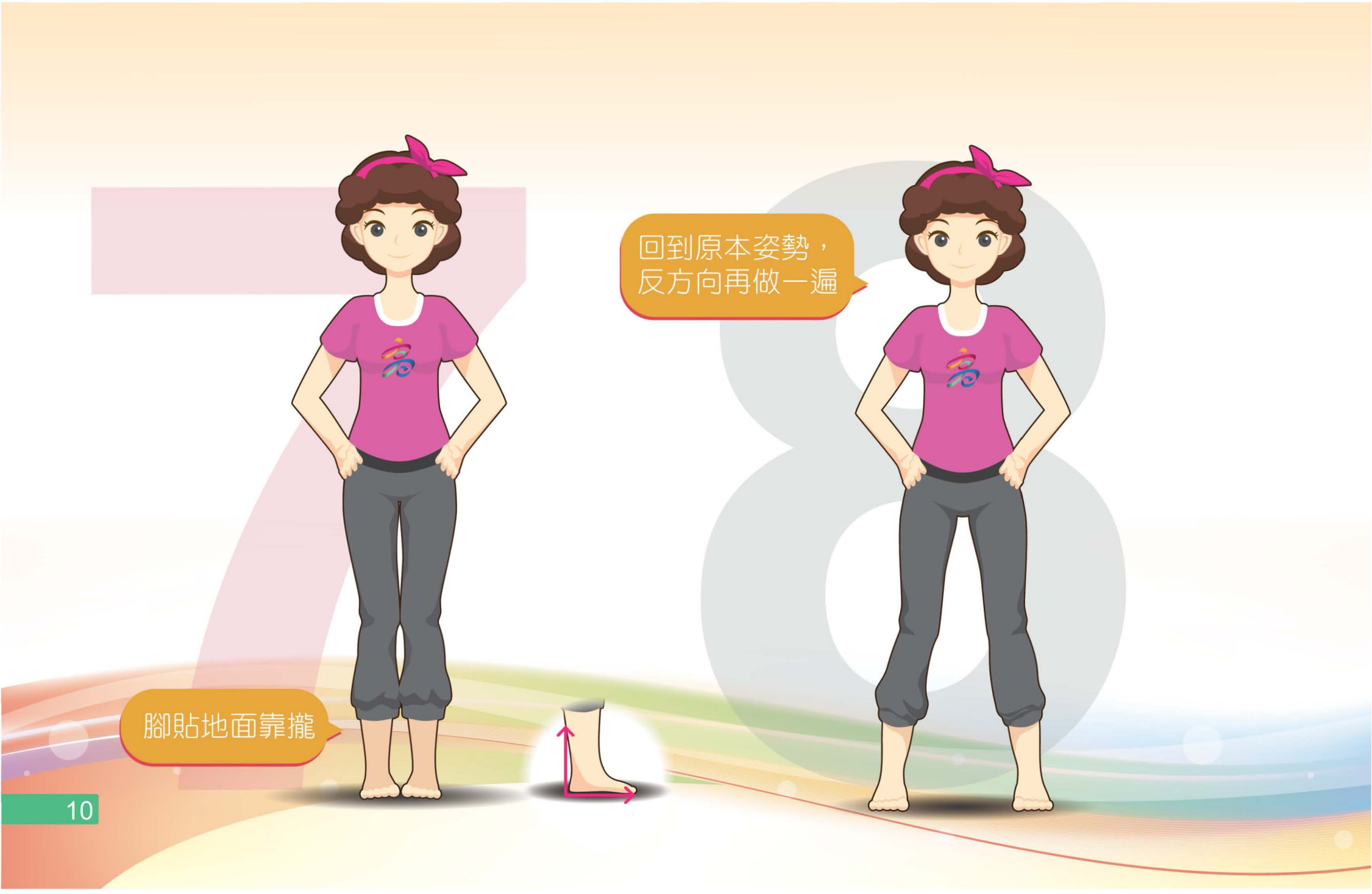
2

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。

3
踮起腳尖
4
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」


回到原本姿勢，
反方向再做一遍
腳貼地面靠攏

徒手訓練（三）

1

側躺姿勢，
另一腳屈膝置於前方

前

後

2

勾起腳尖，將腳抬高約10公分，收縮腹部並夾緊臀部肌肉，肩部放鬆且均勻呼吸

小叮嚀　重複動作3-5次，反方向再做一遍

徒手訓練（四）

1

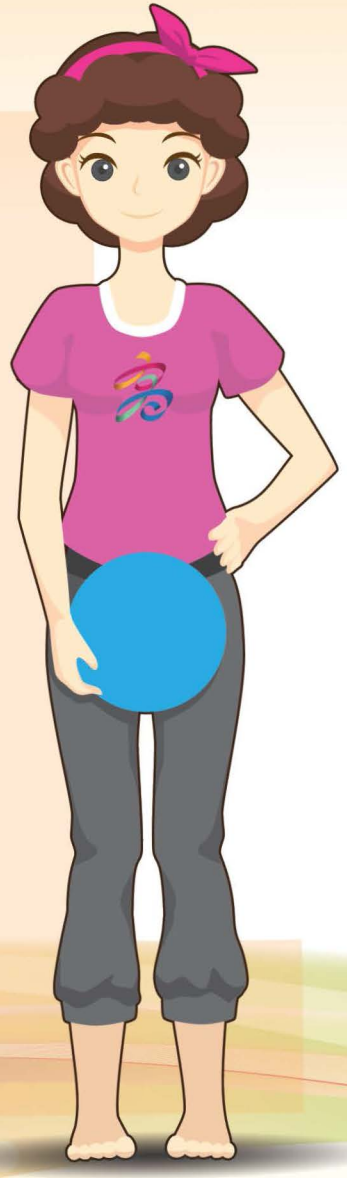
坐在椅子上，背打直

2

兩腳併攏，膝蓋打直，腳掌合併往前往上提起

2
腳掌向兩側打開，連續開合數次
4
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

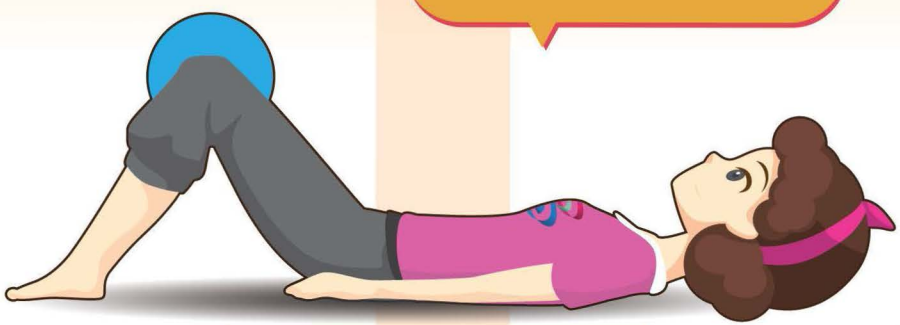
以畫半圓方式，向外伸展至頭頂，另一腳同時向外伸展

小叮嚀　重複動作2次，反方向再做一遍

抗力球(二)

1

雙腳彎曲夾著球，
雙手平放在兩側



2

以單腳移動
球到另一腳
膝蓋上方

3

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。

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。

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。

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：

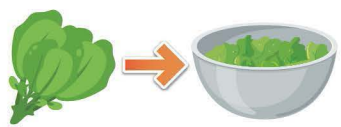
一、骨盆底肌運動（凱格爾運動）
二、藥物治療
三、生理迴饋機制
四、電刺激治療
五、排尿行為治療
六、手術

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
煮熟後的半碗



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

資料來源:衛生福利部國民健康署

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！

為了確保讓家人遠離二手菸、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！

戒菸專線 0800-63-63-63

資料來源:衛生福利部國民健康署菸害防制資訊網

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