

# 骨盆腔運動簡介

(又名:凱格爾運動 **Kegal's exercise**)

## ※骨盆腔運動的好處：

■子宮主要的支撐力量來自於其附屬的韌帶及骨盆腔底部的肌肉群，正確而持續的骨盆腔運動，可以增加骨盆肌肉群的張力及韌性，將有助於胎兒的娩出及產後骨盆區的復原，同時可防止因生產所導致的「尿失禁」困擾，對於預防與矯正所謂的「子宮下垂」與「子宮後傾」也有相當大的助益。

■所謂「壓力性尿失禁」約發生於 1/20 的產後婦女，也常見於停經後的婦女，通常是由於骨盆的支撐組織張力不足，導致尿道與膀胱的角度改變，當腹內壓力增加時，小便就會不自主的漏出，其現象為在運動、突然起身、咳嗽、大笑、打噴嚏或舉重物時不自主的滲尿。

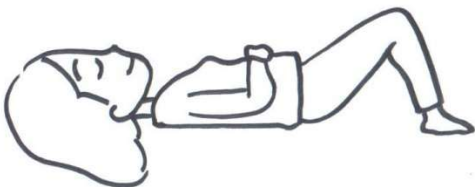
■骨盆腔運動另一個更重要的效果是會改善骨盆肌肉的強度與張力，有助於性生活的感受。因為陰道的神經末梢是分布在陰道壁下方的肌肉中，而性交時的感受就是來自於這些神經傳導，性交時的反應程度就和這些肌肉的強度有關。

在開始運動時先將小便排乾淨，然後全身放鬆，不要使用肚子、腿、或臀部的肌肉。將您的手放在肚子上，在您做骨盆腔運動如有使您的腹部移動時，代表使用了腹肌，那便是用錯了肌肉。同理腿、或臀部的肌肉在您做骨盆腔運動時也不應該使用到。

## ※在何時及何處做骨盆腔運動？

作此骨盆運動可一天三次：早上十次、下午十次、及晚上十五次運動，或者一天三次，一次十分鐘骨盆運動。

骨盆運動可在任何地方執行。您可以在坐著時、站著等車時、躺下時、或是逛街時做。大部分的人會選擇躺在床上或坐在椅子上做骨盆運動。甚至可在性交時做骨盆運動，對方會感到有被夾住的緊迫感。



## ※骨盆運動的效果

骨盆運動無論如何都沒有害處，多數人覺得此運動輕鬆易做。若您在做完運動後感到背痛或腹部肌肉痛，可能是太用力或使用錯誤肌肉，如果覺得頭痛，代表您過於緊繃胸肌並且憋著氣不呼吸。

一般來說，在持續做骨盆運動四到六星期後，您會注意到漏尿現象減少。三個月後，甚至會發現有明顯不同。所以請持續做骨盆運動，不論是在您走路時、咳嗽前、站立時以及去廁所時。

## ※如何訓練骨盆腔肌肉的張力強度？

### ■每天至少訓練三次

第一步：

■解尿時，練習將小便一點一點的解掉，便可以感覺出是哪些肌肉參與這個運動。將這些肌肉用力收縮或快速放鬆，也就是所謂的「提肛」運動，即可做到快速禁尿或解尿。

■這種骨盆肌肉訓練的方法，以後還可以用來測定自己進步的情形。平時洗碗、等紅綠燈、看電視、打電話、或排隊付帳時，等等...都可重複做這肌肉的運動，由每次10下起逐漸加到60下為止。

第二步：

■一面由1數到10，一面將骨盆底的肌肉慢慢收縮，憋住。然後再由1數到10，並將它慢慢的放鬆到底。當您起身、咳嗽、打噴嚏、站立及行走時記得常常將骨盆肌肉群縮緊。

■不論何時或什麼姿勢，只要您想到就都可以從事這些運動。