

產前運動

I. 產前運動的目的

產前運動的目的是預防腰背痛，並且透過伸展關節及強化肌肉的訓練，提高生理及心理對生產的預備。

II. 產前運動應注意事項

- 保持呼吸暢順，循序漸進，量力而為
- 每天2-3次，每次每個動作10下
- 懷孕16-20周可開始產前運動
- 物理治療師會因應孕婦的身體狀況，調整運動方法

註：這小冊子只作部分產前運動的介紹

III. 產前運動類別

(一) 會陰肌肉運動

- 坐着，背靠椅背
- 收緊陰道、尿道及肛門口的肌肉，像忍大小二便般。此運動亦可站着進行

目的：增強骨盆底肌肉的控制，韌力及承托力，對分娩有幫助；亦可防治子宮後傾下垂，小便失禁及痔瘡之患。



(二) 腰背及腹部肌肉運動

- 坐着，背靠椅背
- 自然呼吸
- 收緊腹部，使盆骨後轉及腰部壓平
椅背，停五秒，然後放鬆

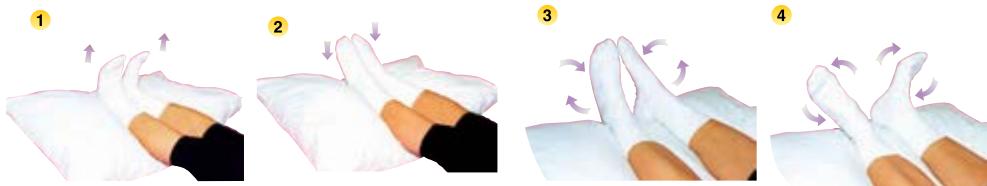
目的：矯正腰部及盆骨姿勢，增強腹
肌，防治背痛。

註：注意日常生活的正確姿勢及運用



(三) 小腿運動

- 小腿運動可以幫助減少腳腫及靜脈曲張，改善抽筋情況
- 坐着，背靠椅背
- 選擇一邊的足踝向上及向下擺動，上下擺動完成為之
一次，重複十次
- 足踝向內或向外作圓形轉動，轉動一圈為之一次，重複十次
- 然後在另一邊的足踝重複以上的動作



(四) 下肢寬鬆運動

- 使大腿內側和盆骨區柔韌度增加，適應生產位置，預防生產時大腿抽筋
- 靠牆坐在穩固矮椅子上，大腿向兩旁張開，停五秒，放鬆

註：1. 只適合下盆寬鬆度不足的孕婦
2. 注意不可用手拉開大腿
3. 有恥骨痛者不適合做此運動



(五) 呼吸運動

- 適用於分娩過程中，應付陣痛。建議先呼後吸

(A) 腹式呼吸

- 適用於低程度痛楚
- 由鼻吸氣，感覺腹部擴張，由口呼氣



(B) 胸式呼吸

- 適用於中程度痛楚
- 手放在下肋骨外側，由鼻吸氣，感覺胸向外擴張，然後用口輕呼氣



(C) 肺尖呼吸

- 適用於高程度痛楚
- 手掌交叉放在鎖骨下，口微開，用口鼻吸氣和輕輕吹氣，呼氣時像吹動小蠟燭的火而沒有熄滅般，感覺肺尖有微微升降
 - 陣痛時，應保持鬆弛，控制呼吸
 - 當陣痛停止時，找一個最能讓自己鬆弛的位置，利用重點鬆弛，盡量休息



日常注意事項

- 提東西時，要屈膝利用大腿力，收縮腹肌，保持腰背挺直，然後伸直膝關節，把物件提起
- 起牀時要先側臥，雙腳放出牀邊，同時用雙手撐起身
- 坐或站立時，腹部收緊，背要直

孕婦最好參加物理治療部所舉辦的產前運動班

(以上單張由衛生署及香港物理治療學會合編)