



盆骨底 肌肉運動

網上版本



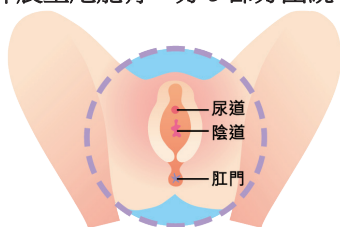
衛生署

目的

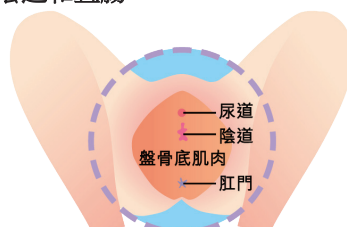
- 強化盆骨底肌肉以增強大小便控制能力
- 防止或改善因盆骨底肌肉鬆弛引致的膀胱、子宮或腸下垂
- 可減少因咳嗽、打噴嚏或跳動所引起的小便滲漏
- 改善肌肉張力（尤其在生產前後），有助預防產後壓力性失禁
- 收緊陰道或可增加性生活滿意度

什麼是盆骨底肌肉？

「盆骨」亦稱為「盤骨」或「骨盆」。盆骨底肌肉由恥骨（即陰毛以下隆起的硬骨）向後伸展至尾龍骨，分3部分圍繞著尿道、陰道和直腸。



外觀圖



內觀圖指示盆骨底肌肉

什麼原因會令盆骨底肌肉鬆弛？

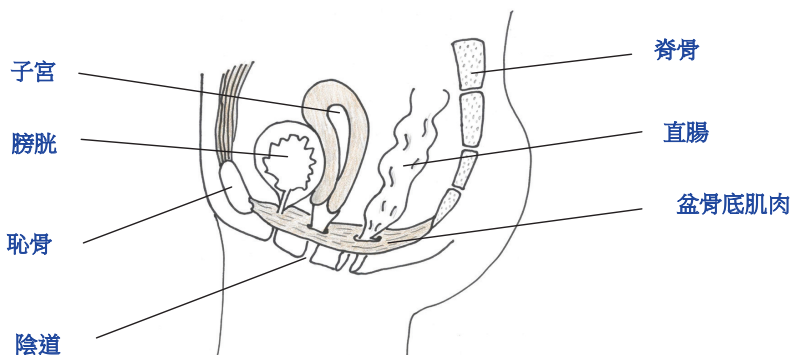
- 多次生產
- 超重或肥胖
- 長期便秘
- 持續提取重物
- 慢性咳嗽
- 更年期荷爾蒙變化
- 正常老化

認識你的盆骨底肌肉

- 可在小便時嘗試中途停止（像「忍尿」般），**忍耐3秒，然後放鬆**。如果可以收放自如，即表示你已掌握到如何控制泌尿的盆骨底肌肉

***記著！**這個方法只是幫助你認識盆骨底肌肉；你**不應**經常試著中斷排尿，以免影響正常排尿功能

- 收縮陰道附近的肌肉時，你應有一種「**向內及向上收緊**」的感覺。如你的盆骨底肌肉較弱，初時你或許較難有這種感覺
- 要認識控制肛門的盆骨底肌肉，可以收縮肛門附近的肌肉（像忍「放屁」般），**持續3秒，然後放鬆**



- 當你能分辨出以上各部分的盆骨底肌肉後，可開始嘗試把它們一起鍛鍊

如何進行盆骨底肌肉運動？

- 仰臥著、坐著或站立著並將雙膝微微分開
- 先放鬆你的大腿、臀部和腹部肌肉
- 集中注意力去一起運用3部分的盆骨底肌肉，即尿道、陰道和肛門肌肉
- 慢慢收縮和向上提升這組肌肉，就像忍尿和忍放屁般。你應有一種「**向內及向上收緊**」的感覺

「持續性／慢速收縮運動」

當你已盡所能把肌肉收縮，請維持10秒，然後慢慢放鬆，休息10秒後再重複以上動作。這組動作稱為「**持續性／慢速收縮運動**」，可訓練盆骨底肌肉的持久力。

「快速收縮運動」

你也可以快速地收縮和向上提升這組肌肉，維持1至2秒，然後放鬆；這組動作稱為「**快速收縮運動**」，可訓練盆骨底肌肉抵禦由咳嗽、打噴嚏或跳動而引起對膀胱突如其來的壓力。

開始時每天做 3 回，你可結合「慢速收縮運動」和「快速收縮運動」；每 1 回運動包括「慢速收縮運動」，重複收縮，維持和放鬆肌肉 10 至 30 次，和「快速收縮運動」，重複收縮，維持和放鬆肌肉 5 至 10 次。

什麼時候進行？

初學時最好仰臥在床上進行；當熟習後，你可把運動融入日常生活中，例如做家務時，坐著或站立進行。



注意事項

- 在進行此運動時應將盆骨底肌肉收縮並向上提升，而不是向下推（不應像大便時用力向下推）
- 不應在小便時做收縮運動
- 不應在進行收縮運動時忍氣或停止呼吸
- 在收縮盆骨底肌肉時，切勿同一時間收縮其他肌肉，如背肌和臀部肌肉
- 請不要氣餒，有些婦女需要做 2 至 6 個月的運動才見成效
- 大小便失禁不一定是由於盆骨底肌肉鬆弛，如有疑問，請諮詢醫護人員



家庭健康服務

網頁: www.fhs.gov.hk

24 小時資訊熱線: 2112 9900