

產後運動

■ 目的及好處

促進骨盆腔肌肉、韌帶恢復功能，並使骨盆腔內器官復位，同使改善因為懷孕導致的肢體不適：

- 增強腹肌張力，恢復身材。
- 促進子宮的收縮及復舊。
- 促進會陰部及骨盆底肌肉收縮，防止鬆弛及脫垂。
- 促進腸蠕動，增進食慾及預防便秘。

■ 常見產後運動類型及運動時機

■ 產後第1天：腹式呼吸運動

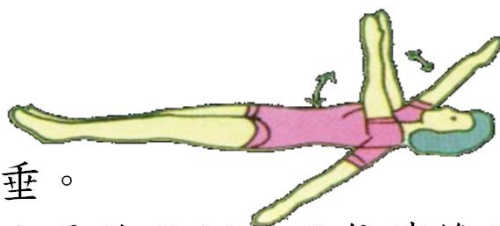
目的：收縮腹部肌肉。

方法：平躺、手腳保持伸直，以鼻子深吸氣後緩慢吐氣，每次執行5-10次。

■ 產後第3天：乳房運動

目的：增加乳房彈性、避免下垂。

方法：採平躺、雙手各自向左右平放兩側，吸氣時雙手向身體中心舉起、直到兩掌相觸；吐氣時則緩慢將雙手放下，每次執行5-10次。



■ 產後第10天：腿部運動

目的：促進子宮及腹肌收縮，使腿部恢復曲線。

方法：採平躺、雙腿保持伸直，藉由腿的力量輪流將雙腿分別上舉，使腿及軀幹呈現90度角(盡自己能力將膝蓋保持平直)，每次執行5-10次。

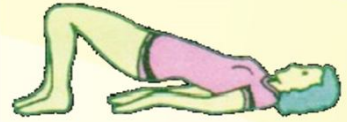


■ 產後第10天：臀部運動

目的：增加臀部和大腿肌肉收縮。

方法：採平躺、將一腿舉起，使足跟貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，左右腿輪流各做5-10次。





■產後第14天：會陰肌肉收縮運動

目的：使陰道肌肉收縮，預防子宮、膀胱、陰道下墜。

方法：仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲張開與肩同寬，將臀部抬離床面，再將兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢1-2分鐘/每日執行2次。



■產後第14天：腹部肌肉收縮運動

目的：增加腹肌力量，回復身材。

方法：平臥地上，兩臂交叉胸前或置於後腦勺，用腰部力量使身體坐起，膝不彎曲，反覆5-10次/每日執行2次。

■注意事項

- 執行產後運動，可依據自己能力所及執行，剖腹生產者，依傷口及個人情形選擇適宜的運動(一般約術後兩星期)，以不會引傷口疼痛為原則，可執行到產後兩個月為止。
- 執行運動前先排空膀胱，並在四周環境安全處進行運動。
- 飯前及飯後一小時內避免運動。
- 若有惡露增多或疼痛加劇則需暫停，等恢復正常後再開始，若有任何不適，請和您的主治醫師進行討論。

■複習一下

問題1：() 執行運動前要排空膀胱，依據自己能力執行。

問題2：() 產後運動需持之以恆，建議到產後兩個月。

問題3：() 產後運動可促進子宮復舊，並回復身材。

正確答案

問題1：○ 問題2：○ 問題3：○



參考資料：

高美玲校閱·王淑芬、陳信孚、馮容莊等(2017)·實用產科護理學·台北市：華杏

Rogers, R. G., & Fashokun, T. B. (2021). Pelvic organ prolapse in females: Epidemiology, risk factors, clinical manifestations, and management. UpToDate. Retrieved Oct. 12, 2022, from

<https://www.uptodate.com/contents/pelvic-organ-prolapse-in-females-epidemiology-risk-factors-clinical-manifestations-and-management>

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 8511

■ 制訂單位/日期：5A病房/111.12.02 本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主

■ PFS-8100-031



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮