

凱格爾運動與失禁復健訓練

■ 疾病簡介

根據衛生福利部國民健康署統計，55歲以上婦女裡面三分之一的人有尿失禁的現象，而45歲以上婦女也有四分之一人受此困擾。

更年期婦女常見的尿失禁類型有三種，第一種的是應力性尿失禁，也就是婦女只要咳嗽、打噴嚏、跑跳、放聲大笑或提重物時，就會發生漏尿的情形，其次是急迫型尿失禁，當想尿尿時，還來不及到廁所就發生漏尿的情形，混合型尿失禁則是指上次兩種狀況同時出現。

■ 危險因子

- 肥胖：肥胖婦女（BMI值 ≥ 27 ）罹患尿失禁的風險為理想體重者的1.67倍；
- 生產數多：生產次數四次以上婦女罹患尿失禁的比例為從未生產婦女的1.55倍，且隨著活產數的增加，尿失禁的風險愈來愈高；
- 罹患高血壓：罹患尿失禁的風險為正常者的1.23倍；
- 曾有中風者：罹患尿失禁的風險為正常者的1.77倍。

■ 凱格爾運動

由凱格爾醫師（Kegel）於一九四八年所提出主動式陰道、肛門、尿道旁肌肉收縮訓練，以強化訓練整體骨盆底肌肉的強度，無論是排尿、排便或陰道肌肉功能都能變得緊縮有力，進而有效治療及減少失禁症狀發生。骨盆底肌肉收縮運動，若無合併嚴重的骨盆腔器官脫垂，每天花20-30分鐘，約練習1至2個月，將會漸漸看到成效，並且可以應用在使用達文西行肛門保留術之病患訓練。

初學者缺乏指導，常無法執行正確的收縮，因此可經由電腦程式提供覺回饋，讓患者知道自己的動作是否正確，並有效地恢復骨盆底肌肉功能，以預防失禁之發生並有效排空膀胱中的尿液。

■ 凱格爾運動的步驟

1. 執行前先排空膀胱；
2. 收縮時請勿憋氣，並盡量少用輔助肌如臀肌(夾屁股)、腹肌(腹部內凹或外凸)；
3. 縮緊肛門包括陰道四周附近的肌肉，會感覺到以肛門與陰道為中心的肌肉向上向內拉，這群肌肉就是骨盆底肌肉，當它們收縮夠強即能有效地封閉肛門與尿道開口，以及使陰道/肛門變得較為狹窄；
4. 讓肌肉收縮愈來愈緊，先從2秒、4秒、6秒、8秒開始練習，慢慢持續到10秒鐘；
5. 每次收縮強度達到肌肉收縮的最高點後慢慢放鬆，休息為收縮時的兩倍時間，持續重複；
6. 每次執行30下，一日三回合。

■ 活動原則及小叮嚀

- 凱格爾運動一開始建議在平躺全身肌肉最放鬆時練習，等到能正確執行及習慣它之後，即幾乎可以隨時隨地操作
- 凱格爾運動必須持之以恆，3~6個月才會有較顯著的效果，所以不可以失去耐心、半途而廢。
- 運動劑量視個人情況而定，切勿過量，若運動後有疼痛情形請立刻停止，並告知物理治療師尋求協助。
- 建立適當的飲水及排尿習慣也能改善尿失禁，建議每小時飲用100-150cc或是4小時不超過600cc，每天的喝水量最好達到1500-2000cc；白天約2小時上廁所1次，一天約8-10次，夜間喝水不宜過量，以免影響睡眠品質。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1241#18
- 制訂單位 / 日期：復健醫學部物理治療組/110.09.10
- F-4200-CA-006

