

骨盆底肌復健運動

■ 目的

藉由電刺激與生理回饋療程，學習正確的骨盆底肌收縮運動(即凱格爾運動)，改善肛門失禁、尿失禁等症狀。

■ 訓練方式

治療時會在肛門內放入一傳導探頭，作為電療放電、以及生理回饋時接收骨盆底肌之收縮力量，可以更準確、有效的訓練肌肉執行收縮動作。

療程共24次：

- 功能性電刺激(12次療程每次20分鐘)：
經由完整的周邊神經系統傳導電流，來引發肌肉被動收縮的一種方式，以誘發肌肉收縮，作為肌肉再教育、提升肌肉力量；在開始練習主動收縮前藉由此方式可以了解肌肉的位置及收縮方式。
- 生理回饋(12次療程每次15-20分鐘，視肌耐力調整訓練強度及時間)：
骨盆底肌主動收縮，藉由收縮時反饋到螢幕之視覺回饋來學習正確的收縮運動。
- 治療頻率：
建議每周2-3次，每6次復健結束回復健科門診重新評估並開立醫囑。

在這24次復健療程中，將會教導您重新學習肌肉控制能力，或許初期症狀改變或控制能力改善不明顯，但持續不斷的練習是必要的；這個運動將要跟隨著您一輩子，肌肉力量要訓練到達一定的強度，症狀才會明顯改變。因此當您開始練習收縮運動後，千萬別輕易放棄，您的肌肉力量將會一點一滴累積起來，這樣日後才能輕鬆的運用在生活中。

■ 當您有復健需求時，請諮詢復健科醫師：

■ 洪詩惟醫師、林嘉韻醫師、康峻宏醫師

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1240#24
- 制訂單位/日期：復健醫學部物理治療組/108.08.01
- F-4200-CA-008

