

# 骨盆底肌復健運動

## ■ 目的

肛門功能生理回饋治療儀對於大腸直腸癌保肛手術術後患者，學習肛門控制運動有其正面的輔助效果。儀器可將病患肌肉微弱收縮的情況轉換成視覺或聽覺回饋訊息，使病患依此訊息調整自己的肌肉運用型態，完成正確的動作訓練。治療師可依照此治療儀提供之病患的生理訊息，調整每位患者的運動處方，也可評值患者肛門收縮能力進展。搭配功能性電刺激誘發肌肉收縮，可改善失禁的問題。

## ■ 肛門功能生理回饋治療

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。

## ■ 活動原則及小叮嚀

- 在這24次復健療程中，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，肌肉力量要訓練到達一定的強度，症狀才會明顯改變。
- 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。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 1240#24
- 制訂單位 /制(修)訂日期：復健醫學部物理治療組/1110415
- F-4200-CA-008

