

「凱格爾運動」(Kegel exercise) 與失禁復健訓練

■ 疾病簡介

由凱格爾醫師 (Kegel) 醫師於一九四八年所提出的主動式陰道、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，且不受空間時間的限制。無論是排尿、排便或陰道肌肉功能都會變得緊縮有力，進而有效治療及減少失禁症狀的發生。過去產後婦女很多會被教導執行此運動，可惜許多執行重點卻被忽略，或是被誤以為此運動只是暫時性的，而在達到效果之前就停止了。

骨盆底肌肉收縮運動，若無合併嚴重的骨盆腔器官脫垂，其改善情形是很令人滿意的，並且可以應用在達文西行肛門保留術之病患訓練。凱格爾運動必須按部就班，持之以恆才能獲得效果。故每一位需要訓練的個案，每天建議花20-30分鐘來塑造自己的骨盆內在。但初學者若缺乏指導，常無法執行正確的收縮。因此，可經由電腦指導讓患者知道自己的動作是否正確、指導早日恢復骨盆底肌肉的功能，得知正確肌肉鬆縮動作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.每次做15分鐘，每天至少一次。
- 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。千萬記得提醒自己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。

■ 活動原則及小叮嚀

- 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#18
- 制訂單位/日期：復健醫學部物理治療組/105.12.28
- PFS-4200-CA-006

本單僅供參考，實際治療以醫師診治為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮