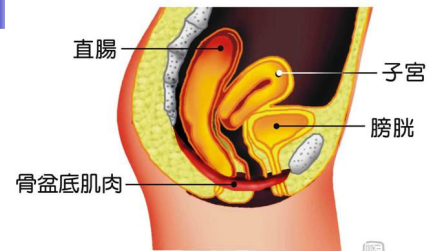


婦女們的膀胱保健



物理治療師 遲舒云
臺大醫院物理治療中心

女性骨盆腔側面解剖構造



正常的骨盆腔組織

2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

2

尿失禁:不自主漏尿

- 應力性尿失禁
 - 定義：當腹內壓增加時發生不自主的漏尿情形
 - 咳嗽、打噴涕、大笑、跳躍、搬重物……等動作時會漏尿
- 急迫性尿失禁
 - 定義：當有強烈的解尿感時，無法及時至廁所便已排尿
 - 無法及時上廁所
 - 合併急尿感、頻尿、夜尿(過動性膀胱)
- 混合性尿失禁
 - 合併上述二類型尿失禁的症狀

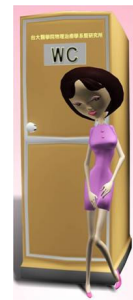
2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

3

是否還有這樣的症狀呢?

- 棉墊、褲子濕濕的
- 解尿解不乾淨
- 解尿後還滴滴答答的
- 當久站、彎腰或是舉重物有陰道或是肛門脹氣
- 肚子用力時感覺陰道口開開的(脫垂)
- 下腹部莫名的酸、漲感



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

4

骨盆底肌肌肉運動訓練 (凱格爾運動)

初學者該怎麼入門呢?

- 姿勢
 - 平躺
 - 兩膝彎曲
 - 兩腿張開與肩膀同寬
 - 雙手位置
- 呼吸自然



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

6

該怎麼做出**正確**的骨盆底肌動作呢?

- 發揮想像力—口頭提示
- 自己觸摸陰道或會陰
- 觀察會陰—用鏡子!
- 請教專業醫事人員
 - 其他輔助骨盆底肌運動的方法
 - 生理回饋、電刺激
- 排尿中止→不鼓勵!

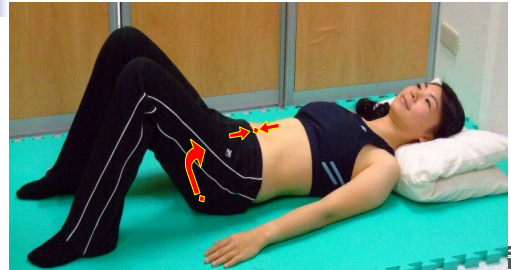


2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

7

將陰道、肛門口往內往上縮!



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

8

循序漸進：躺→坐→站



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

9

如何執行骨盆底肌運動?

- 運動小處方
 - 強度:盡全力的收縮
 - 慢速收縮(訓練持久收縮力):維持7-10秒之收縮後,放鬆7-10秒,重覆8-12下
 - 快速收縮(訓練瞬間反應力):迅速收縮後立即放鬆,重覆3-4次
 - 頻率:每天練習3-5回
 - 持續時間:8-12週~6個月
- 不過度運動...但是要持之以恆!



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

10

日常生活如何應用?

- 應力性尿失禁婦女
 - 咳嗽、打噴嚏、提重物、跑跳等腹內壓增加造成不自主漏尿症狀→先收縮再動作
- 急迫性尿失禁或頻尿婦女
 - 當感覺急尿時→收縮抑制急尿感
- 解尿後涓滴
 - 尿完後還會滴滴答答→收縮後完全放鬆



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

11

骨盆底肌運動的好處

- 日常生活不再有漏尿、褲子濕濕的問題
- 減少頻尿或夜尿
- 降低過多排氣
- 避免老化、產後造成骨盆器官下墜及伴隨的下腹部墜落感
- 使陰道結實
- 避免日後的手術修補



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

12

姿態訓練

坐姿



不正確

正確

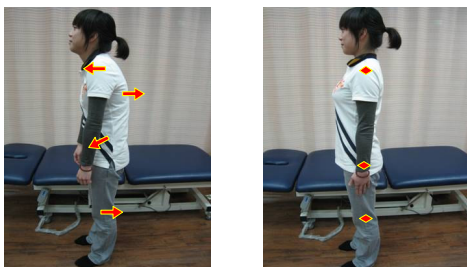
2010-09-05

臺大醫院物理治療中心



14

站姿



不正確

正確

2010-09-05

臺大醫院物理治療中心



15

增進骨盆機能運動訓練

- 腹式呼吸
- 牽拉運動-大腿前側肌群
- 牽拉運動-大腿後腿肌群
- 肌力訓練-下背肌
- 肌力訓練-髂腰肌
- 肌力訓練-臀外展肌
- 肌力訓練-臀伸肌

腹式呼吸



吸氣:鼻子吸氣,下胸廓及腹部外展
吐氣:圓唇慢慢將氣吐出,下胸廓腹部內收
吸:吐=1:2,每回反覆6-8下,一天2-3回

2010-09-05

臺大醫院物理治療中心



17

牽拉運動-大腿前側肌群



動作:正躺,將單腳伸出床沿,用雙手抱住另一腳
大腿後側
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回

2010-09-05

臺大醫院物理治療中心



18

牽拉運動-大腿後腓肌群



動作:正坐,將單腳膝蓋伸直並將腳跟下壓
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回

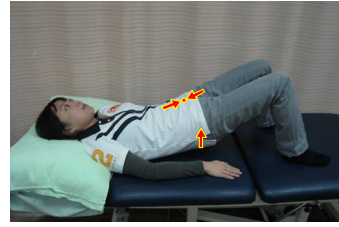


2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

19

肌力訓練-下背肌



動作:正躺,雙腳與肩同寬,將後背與臀部抬高
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回

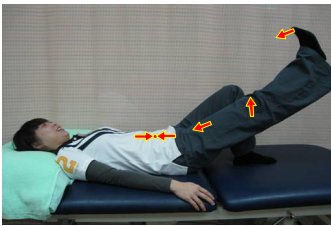


2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

20

肌力訓練-髂腰肌



姿勢:正躺,將單腳膝蓋伸直、腳背屈曲並抬高,另一腳需腳踏床面
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

21

肌力訓練-臀外展肌



姿勢:側躺,膝蓋伸直,單腳向後向外展
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

22

肌力訓練-臀伸肌



動作:站姿,膝蓋伸直,單腳向後伸展
強度:維持10-15秒,每回反覆3-5下,一天2-3回



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

23

如何呵護自己的膀胱

保健小祕笈1

- 水不是喝越多越好!
 - 平均分次飲用約1500~2000cc
 - 少喝會刺激膀胱，含酒精或咖啡因的飲料
 - 一天攝水量不可少於1000cc (除非有特殊情況如胃病、心臟或腎臟功能障礙)
- 一天的排尿次數不超過8次
 - 不要養成「看到廁所，就順便去上一下吧」的觀念
 - 按時排尿
 - 如廁時要放輕鬆、不要急著離開，讓膀胱有足夠時間把尿液排淨



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

25

保健小祕笈2

- 養成規律的排便習慣，並多攝取高纖維食物以避免便秘
- 避免反覆性膀胱或是尿道發炎
 - 不要過度清潔會陰部！
 - 注意衛生紙清潔的方向，應該由前往後（由尿道口往肛門）擦拭。
 - 保持會陰乾爽，穿透氣的棉質或麻質內衣褲，避免緊身褲、彈性襪。
 - 一天攝水量不可少於1000cc (除非有特殊情況如胃病、心臟或腎臟功能障礙)
- 控制體重，勿過度負重！



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

26

物理治療哪裡找？

- 先諮詢專科醫師
 - 泌尿科、婦產科、家醫科、老人醫學科
- 評估與檢查
 - 理學檢查、尿液檢查、膀胱鏡、尿動力學檢查、棉墊測試等
- 依據症狀及檢查結果，再由醫師轉介至物理治療中心
 - 運動治療、生理回饋、電刺激



2010-09-05

臺大醫院物理治療中心

27

