Mom的點點滴滴

臺大醫院物理治療中心關心您

國立臺灣大學醫學院附設醫院物理治療中心
National Taiwan University Hospital Physical Therapy Center

地址：台北市常德街 1 號八東 1 樓
網址：http://www.ntuh.gov.tw/PTC
電話：02-23123456 轉分機 66515
Address：1F, East 8 Wing, No.1, Changde St., Taipei 100, Taiwan, R.O.C.
Website：http://www.ntuh.gov.tw/PTC
TEL：02-23123456#66515

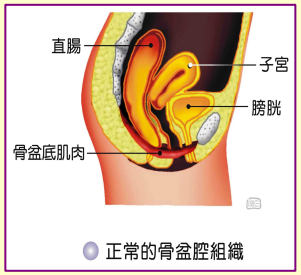
骨盆底肌運動篇

✦ 尿失禁是什麼?

尿失禁是指尿液不自主流出的現象。應力性尿失禁是因腹部壓力增加而使尿液滲出的情況， 主要發生在女性，尤其是生產過後或老化。

✦ 該如何收縮骨盆肌肉呢？

平躺、兩腳與肩同寬並屈膝，將陰道、肛門口附近的肌肉向內縮並往上提。熟悉之後可在任何姿勢下練習。收縮時避免用力縮小腹、屁股抬高或兩腿夾緊，注意身體放鬆，不要憋氣。



✦ 運動的頻率與次數？

建議收縮 10 秒，放鬆 10 秒為一單位，一回做 6-8 單位 ，每次 3-5 回。任何情況下若感到肌肉疲勞即應停止運動。

✦ 學不會正確的收縮或沒有效果該怎麼辦？

正確運動約 2 星期後，症狀會有初步改善。但骨盆底肌肉位於身體深層，所以約有 1/3 的病患無法做出正確的收縮運動，故此最好尋求物理治療的協助喔！

常識篇

不良的膀胱習慣或生活習性會導致膀胱控制不良，甚至引發頻尿、漏尿或是反覆性下泌尿道感染等問題。下面幾點必須多加注意：

1. 正常一天排尿次數不超過 8 次(包括晚上 1 次)。
2. 「看到廁所，就順便去上一下吧」，會使你膀胱容量漸漸變小，應等有尿意時才去。
3. 如廁時要放輕鬆，別急著離開；不要尿到一半故意把尿停住。
4. 每日飲水量不可少於 1000 cc，平均分次飲用約 1500~2000 cc的總水量，水不是喝越多越好！(有特殊情況請依醫師指示飲水）
5. 少喝含酒精或咖啡因的刺激性飲料。
6. 養成規律的排便習慣，多攝取高纖維及富含維他命 C 之蔬果。
7. 避免重覆性下泌尿道感染：
   - 不要過度清潔會陰部！
   - 注意衛生紙清潔的方向，應由尿道口往肛門擦拭（由前往後）。
   - 保持會陰乾爽，穿透氣的棉/麻質內衣褲，避免緊身褲、彈性襪。
   - 一天解尿次數在清醒的時間不可少於 3 次，避免過度憋尿。

國立臺灣大學醫學院附設醫院物理治療中心 版權所有 翻印必究
Copyright © 2008 National Taiwan University Hospital Physical Therapy Center Press.
All rights reserved.

如何記錄解尿日誌

解尿○

- 只要去廁所排尿，在日誌對應的時間紀錄一次解尿符號○。解便時有排尿的情形也算。
- 假使起身沒多久又回去解尿，就算只尿了一點點，也必須另算一次解尿紀錄。

漏尿✓

- 只要感覺漏尿，不論多寡，在日誌對應的時間紀錄一次漏尿符號✓，並寫出什麼動作下造成的漏尿。
- 如果是不知覺的漏尿，則在發現內褲濕的時間點紀錄。

急尿×

- 距離上次解尿時間不到一小時，中間無喝 500 cc以上的水，突然有強烈急著想解尿的感覺，則在日誌對應的時間紀錄一次急尿符號×。
- 若是尿憋了四、五個小時以上，產生明顯的急尿感則不算在內。

解尿日誌

日期	/ /	/ /	/ /
00:00~01:00			
01:00~02:00			
02:00~03:00			
03:00~04:00			
04:00~05:00			
05:00~06:00			
06:00~07:00			
07:00~08:00			
08:00~09:00			
09:00~10:00			
10:00~11:00			
11:00~12:00			
12:00~13:00			
13:00~14:00			
14:00~15:00			
15:00~16:00			
16:00~17:00			
17:00~18:00			
18:00~19:00			
19:00~20:00			
20:00~21:00			
21:00~22:00			
22:00~23:00			
23:00~24:00			

物理治療方法

✦ 生理回饋（biofeedback）

正確執行骨盆底肌肉的收縮是肌力訓練重要的要素。對於學習或執行骨盆底肌肉收縮有困難的婦女，可藉由生物回饋儀輔助教導，將抽象的肌肉收縮即時轉換成可看到或聽到的聲音、圖形、或是影像，協助初學者了解正確的收縮型態，強化訓練的效果，改善漏尿的症狀。

✦ 治療性電刺激

物理治療師會利用多重功能的儀器，針對不同的泌尿症狀及需要，給予不同的治療參數。對於不易正確執行骨盆底肌收縮或是肌耐力不足的婦女，可利用電刺激增加自主收縮的能力；對於頻尿、急迫性漏尿困擾的患者，電刺激可降低膀胱的過動，逐漸讓膀胱的排尿機制正常化，是藥物治療外的另一項選擇。

國立臺灣大學醫學院附設醫院物理治療中心 版權所有 翻印必究
Copyright © 2008 National Taiwan University Hospital Physical Therapy Center Press.
All rights reserved.