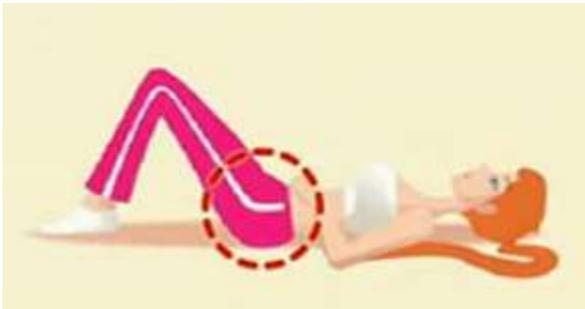


凱格爾運動 (Kegel Exercise)

凱格爾運動可以訓練強化骨盆腔底的肌肉，預防及治療因為骨盆肌肉鬆弛所引起尿失禁、子宮脫垂、陰道鬆弛。

- 1) 最簡單的動作就是在解尿時，嘗試突然憋住停止解尿，這種動作最容易感覺到「骨盆肌肉的收縮」。
- 2) 可將手指放進陰道內，感覺陰道肌肉夾緊手指，表示動作是正確的。
- 3) 骨盆底肌肉收縮時，尿道、陰道及肛門口附近肌肉，會有緊縮的感覺。但腰部、小腹、大腿及臀部肌肉應保持放鬆。用手摸腹部，如果腹部緊縮，表示動作是不正確的。
- 4) 初期可平躺雙膝彎曲，收縮骨盆底肌肉 10 秒，然後放鬆 10 秒。每回做 10 次收縮，每天做 3-4 回。



- 5) 熟悉肌肉收縮動作後，請以臥姿或站姿進行。這種動作可在生活中隨時隨地練習。例如乘車、看電視或坐辦公室。

