

凱格爾運動（骨盆底肌肉運動）法

產後陰道鬆弛怎麼辦？～凱格爾運動讓您持續收縮陰道與肛門外的括約肌，有助緊縮陰道、改善性生活。

滴滴答答怎麼辦？～尿失禁的問題時常會非常困擾懷孕中、生產後的媽咪或中年婦女，因為尿失禁的問題在日常生活中容易造成不便，也是頗令人覺得尷尬；婦女可能因為劇烈的運動、大聲笑時而尿濕了褲子；或是在腹部加壓或在咳嗽時會造成尿失禁的問題。

凱格爾運動是 Arnold Kegel 於西元一九四八年提出，主要訓練骨盆底肌肉的肌力、耐力及反應力，在增強骨盆肌肉的支持功能，改善尿失禁、陰道鬆弛問題。

步驟 1、終止尿流運動

在如廁時，尿流到中途時，故意中斷尿液約 2-3 秒，
注意要在尿流很順暢時練習，
這樣骨盆肌肉的收縮才會有力，
如此每次上廁所時練習，
直到可以隨心所欲控制尿流中斷為止。

步驟 2、骨盆腔肌肉練習

緊閉尿道、陰道及肛門口，收縮臀部的肌肉向上提肛，
保持骨盆肌肉收縮 5 秒，慢慢的放鬆 5 秒，重覆收縮，
每天三餐飯後及睡前，每次至少 15 遍以上。

步驟 3、生活中的骨盆肌收縮習慣

不論坐著、站著、躺著，都可以做：
同時在工作、做家事等日常活動中，
均可隨時隨地做骨盆底肌收縮運動，
持續約 2 個月就可見效果，
最好持續 3~6 個月效果更佳。

如果能每天持之以恆的練習，還有以下好處：

1. 提升夫妻生活品質
2. 促進產後陰道及尿道肌肉收縮
3. 預防子宮脫垂