

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868 · 03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一 ~ 週五上午 9:00~12:00
下午 14:00~17:00
例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一 ~ 週五 上午 8:00~17:00
週六 上午 8:00~12:00

簡易骨盆底肌肉運動須知

修訂: 2018/10/15

護理部 門診



新竹馬偕紀念醫院

Hsinchu MacKay Memorial Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

- 一、可在排尿中途暫停排尿，緊閉尿道陰道及肛門，感覺如何收縮骨盆肌肉或雙腿併攏，腳尖墊高。此感覺如同尿急，但是無法到廁所去。
- 二、保持骨盆底肌肉收縮五秒，然後放鬆五秒，重複進行。
- 三、運動全程照常呼吸，身體其他部位可放鬆；用手觸摸腹部，不應有緊縮現象。但您在咳嗽、打噴嚏、大笑、跳躍時，骨盆肌肉應收縮。
- 四、運動應每日至少五次，每次做十遍以上，第二週可增加至每日六次後逐週增加至視自己情況而定。
- 五、請注意不收縮臀部及腹部的肌肉。
- 六、簡易的骨盆底肌肉運動隨時隨地可進行，如步行、乘車、辦公、做事，以收縮五秒放鬆五秒規律進行。
- 七、請持之以恆，最少應超過三個月以上，才能有顯著的效果。

~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽 新竹馬偕紀念醫院 門診~