

凱格爾運動 男女一起來

文／運動治療師 陳韋均

你曾有過運動、大笑、咳嗽、舉重物、打噴嚏時不小心漏尿的經驗嗎？這令人感到非常不好意思的狀況，又稱為「應力型尿失禁」，部分中老年人為此不堪其擾，甚至因為覺得難以啟齒而未接受治療，身心承受極大的煎熬，不僅情緒低落，生活品質也降低。

造成應力性尿失禁的原因是骨盆底肌鬆弛或退化，治療又分為非手術治療（使用藥物、放置支撐物、運動、電流刺激等）與手術治療兩大類。由於尿失禁的症狀嚴重程度不一，且非所有患者都願意以手術或侵入性治療來解決它，因此運動逐漸成為熱門的替代選項之一。

歐洲醫學期刊「European journal of obstetrics, gynecology, and reproductive biology」曾刊登一篇針對91名婦女進行的尿失禁研究報告，研究中將她們分為「使用陰道力量訓練設備Kegelmaster的輔助骨盆底肌訓練組」與「骨盆底肌訓練組」，分別進行「凱格爾運動（Kegel exercises）」，起初每

天2次，每次15分鐘（骨盆底肌收縮每次維持6-8秒，中間休息6秒），療程持續12週，並且檢測訓練前後兩組的生活品質（包括尿失禁生活品質問卷、尿失禁影響問卷、泌尿道困擾及嚴重度問卷）、骨盆底肌肌肉能力、參與社交活動的能力、尿失禁的嚴重程度、不自主的尿液通過流量等。

結果發現兩組的各項數值皆無顯著差異，顯示在訓練骨盆底肌時使用輔助設備，無法使訓練效果加倍。但兩組在療程介入之後，各項數值均顯著提升，顯示「凱格爾運動」確實能使應力性尿失禁的狀況獲得顯著改善。

由此可見，深受應力性尿失禁苦惱，卻又不想從事手術或其他療法的人，平日應多做「凱格爾運動」。

運動治療師的叮嚀：

「凱格爾運動」並非專屬於女性，男性也可多做這個運動。經常久坐、較少活動的人們，容易導致骨盆底肌較弱而鬆弛，若能

有效利用時間，每天做做凱格爾運動，便能強化骨盆底肌，有助於預防或減輕應力性尿失禁的症狀，提升生活品質，何樂而不為！

「凱格爾運動」怎麼做？請依據以下重點，並專注於自己的身體感受，相信你很快就能上手：

- 1.無論站姿、坐姿、躺姿均可。
- 2.一開始請讓自己保持在身體放鬆且專注在骨盆底肌收放的狀況即可。若能掌握要點，甚至在身體移動時也可以進行。
- 3.收縮尿道、陰道、肛門周邊的括約肌，動作感覺有些像「憋尿」。讓您有從底部往上收縮提肛的感受。
- 4.全程請保持深呼吸，不憋氣。動作過程放慢，以身體去感受收縮與放鬆。

5.若發現只有腹部用力往內的感覺，表示用錯肌肉力量，請再次放鬆身體，緩緩由骨盆底部收縮上提。🕒

資料來源：

Kashanian M, Ali SS, Nazemi M, Bahasadri S.

Evaluation of the effect of pelvic floor muscle training (PFMT or Kegel exercise) and assisted pelvic floor muscle training (APFMT) by a resistance device (Kegelmaster device) on the urinary incontinence in women: a randomized trial.

European journal of obstetrics, gynecology, and reproductive biolo gy. 2011 Nov;159(1):218-23. Epub 2011 Jul 7.

