

做愈多、愈快，
愈有效？

妳不知道的凱格爾運動小祕密…

懷孕初期做不會影響寶寶。

收縮骨盆底肌到底會不會影響初期剛著床的胚胎呢？答案是不會有影響。孕期鍛鍊骨盆底肌愈早愈好。

做錯可能會造成便秘或痔瘡。

如果一邊收縮一邊憋氣，或收縮到肛門的括約肌，可能會導致排便不順甚至痔瘡。

孕期要控制次數，產後愈多愈好。

懷孕對骨盆底肌的影響是漸進式的，隨著子宮愈變愈大，骨盆底肌也會愈來愈鬆弛。正因如此，產後必須密集收縮骨盆底肌才能使其恢復原狀，一天最多可以收縮100次（含）以上。

放慢頻率才能產生效果。

不少人以為收縮頻率愈快，骨盆底肌就會愈緊實，其實這是錯誤的想法。收縮骨盆底肌要儘量拉長時間、放慢頻率，這樣才能產生效果。

天天練習下面還是鬆鬆的怎麼辦？

骨盆底肌先天較鬆弛或生產次數較多的人，產後即使勤練凱格爾運動也很難讓陰道恢復彈性。此時可以先用陰道雷射治療，讓陰道內膜組織增厚、膠原蛋白組織增生，待陰道壁變緊實後再做凱格爾運動即可顯現效果。陰道雷射手術在惡露結束後就可以進行。

關舜仁

學歷：台灣大學醫學系醫學生

經歷：新北市立聯合醫院泌尿科主治醫師

現任：臺安醫院泌尿功能治療中心主任、臺安醫院泌尿科主治醫師

台灣大學附設醫院泌尿部兼任主治醫師

居家做的凱格爾運動1



step-1

平躺曲膝，雙腳打開與肩同寬，雙手置於腹部，深吸一口氣後吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒後吸氣放鬆骨盆底肌，收縮時須確保腹部沒有用力。

step-2

姿勢不動，雙手移至大腿根部，深吸一口氣後吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒後吸氣放鬆骨盆底肌，收縮時須確保大腿沒有用力。



step-3

姿勢不動，雙手移至臀部下方，深吸一口氣後吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒後吸氣放鬆骨盆底肌，收縮時須確保屁股沒有用力。



專家Talk

此動作適合懷孕初期孕婦，中晚期孕婦可改以左側躺方式練習。練習時頭部下方可以墊枕頭或抱枕；雙腿記得分開以免收縮時不自覺夾緊。

居家做的凱格爾運動2

懷孕初、中期
版本

step-1

坐下腰桿挺直，雙腳打開彎成「<」字型，雙手抓緊腳踝，手肘向外打開，上半身微微前傾，儘量將手肘碰觸膝蓋，深吸一口氣。



step-2 上半身向前彎曲開始吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒。



step-3 吸氣放鬆骨盆底肌，上半身恢復直立，雙手鬆開腳踝。

懷孕晚期
版本

step 坐下盤腿，腰桿挺直，兩手輕鬆搭在膝蓋上，深吸一口氣後吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒後吸氣放鬆骨盆底肌。

專家Talk

此動作最好在瑜伽墊上進行。做懷孕初、中期版本時，若膝蓋不自主往上抬，可以用手肘把膝蓋輕輕往下壓。做懷孕晚期版本時須提醒自己腰桿挺直。

辦公室做的凱格爾運動

基礎版



step-1

找一張穩固的椅子，坐在椅子1/2的位置，腰桿挺直，雙膝微微靠近，兩手置於膝蓋，深吸一口氣。



step-2

上半身往前傾開始吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒。



step-3

吸氣放鬆骨盆底肌，上半身恢復原位。

進階版

step

站立腰桿挺直，雙腳打開與肩同寬，雙手扶椅背或桌緣，深吸一口氣後吐氣，吐氣時收縮骨盆底肌，在心底默數5秒後吸氣放鬆骨盆底肌。



更多精彩影音內容
請掃描QR-code

專家Talk

基礎版坐著的動作會讓大腿、小腿肌肉放鬆，是相對舒服的姿勢。做進階版的動作時記得把腰桿挺直、雙腳打開，以免對腹肌或背肌造成負擔，或不自覺收縮大腿和臀部的肌肉。



職場孕媽咪
必看!

居家&辦公室可以做的 凱格爾運動

■採訪撰文／戴琦
■諮詢／臺安醫院泌尿功能治療中心主任 關舜仁
■攝影／小江 ■挑化／Erin
■model／蔡亞雯 ■插圖／日光路

不少懷孕女性都會擔心尿失禁及陰道鬆弛的問題，深怕這些症狀會在產後讓另一半對自己「熄火」。妳知道嗎，其實有個辦法可以解決這些問題，還可以一併促進順產，那就是做凱格爾運動。只要掌握訣竅，凱格爾運動無論上班、出遊還是在家休息都可以做！



促進順產、緊實陰道…收縮好處多

相信孕媽咪都聽過凱格爾運動，但說到凱格爾運動在做什麼？不少人還是霧煞煞。其實凱格爾運動是美國一名婦產科醫師在1948年發明的產物，藉由重複縮放部分骨盆底肌肉強化骨盆底肌肉群的力氣。孕婦做凱格爾運動不僅可以降低骨盆底肌鬆弛和骨盆腔器官（直腸、子宮、膀胱）脫垂的機率，還有促進順產、預防孕期和產後尿失禁的功效。

臺安醫院泌尿功能治療中心主任關舜仁進一步解釋，懷孕時期子宮變大，會加重骨盆腔肌肉的負擔，鍛鍊骨盆底肌能夠緩和子宮下沉帶來的壓力，也能讓孕婦在生產時適當控制該部位，使產程更順利，在孕期是一項非常好的運動。加上規律收縮骨盆底肌可以讓陰道更緊實，在產後幫助陰道快速恢復彈性，使性生活更加美滿，建議孕媽咪從確定懷孕以後就可以開始練習。

控制練習次數 別讓身體有壓力

不過凱格爾運動雖然好，練習次數還是要有所節制。關舜仁主任表示，由於懷孕本身會對身體造成負擔，需要留意的事也不少，為了避免造成壓力，凱格爾運動適量即可。建議一天早、中、晚各做一次、一次3個循環，一個循環收縮10次。除非孕期出現大笑或起身時滴尿或漏尿的狀況（應力性尿失禁），才要諮詢泌尿科醫師評估是否增加練習次數。

找不到訣竅？試試「中斷小便」

凱格爾運動的難易度因人而異，關鍵就是在

否可以掌握骨盆底肌的位置。有的人可以馬上找到，有的人則是遲遲無法找到確切部位。有沒有快速找到正確位置的訣竅呢？關舜仁主任透露，其實小便到一半突然停止就是在收縮骨盆底肌，這種「由外往內、由下往上」的感覺正是骨盆底肌在收縮的表現。孕媽咪們不妨藉由中斷排尿找出收縮骨盆底肌的感覺。噢，這麼說來，小便時不就可以順便練習凱格爾運動？關舜仁主任搖搖頭說，排尿是身體自然的反射動作，長期收縮骨盆底肌阻止尿液排出可能會導致膀胱無力，甚至有可能讓尿液逆流到腎臟，增加泌尿道感染的風險。除了初學期間短暫的1、2次嘗試，平常最好不要在小便時練習凱格爾運動。

另外，有人誤以為骨盆底肌收縮的感覺類似「憋便」，其實兩者使用的肌肉群完全不同。骨盆底肌位在尿道和陰道周圍，憋便則是肛門括約肌在用力，所以不能用憋便時的收縮方式練習凱格爾運動。

凱格爾運動的收縮位置僅限於骨盆底肌。若大腿、屁股或臀大肌用力，表示收縮位置錯誤，必須重新找到正確位置再開始練習，否則可能會導致身體其他部位產生病變。

不僅躺著，坐著、站著都可以進行！

與游泳、步行、孕婦瑜伽等其他孕期建議的運動相比，凱格爾運動不受場地限制，隨時隨地都可以進行，初學者經過一陣子平躺練習確認收縮位置正確以後就可以在坐著、站著的時候練習，上班族即便在工作時也可以做，對孕媽咪而言相對比較easy。