

凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動

凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動

又稱縮肛運動

是指夾緊肛門、尿道口及陰道周圍肌肉

陰部有被緊縮提起的感覺，

如此反覆收縮與放鬆的動作，

就是凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動

可再細分為站、坐、臥三種姿勢。

學習凱格爾 (Kegel) 骨盆底肌肉強化運動的好處

- 一、能增強骨盆底肌肉能力
- 二、強化尿道括約肌彈性以改善尿失禁
- 三、有效改善頻尿、尿急感、尿急性漏尿及夜尿症狀
- 四、促進陰道收縮有助於使性生活更美滿
- 五、有提臀塑腹美化曲線的功能

如何學習凱格爾 (Kegel)

骨盆底肌肉強化運動

運動四部曲：

- 一、確實了解骨盆底肌肉的位置
- 二、骨盆底肌肉收縮 / 放鬆的時間，各五秒
- 三、每天分早、中、晚三回，每回 15 至 20 次
- 四、須持之以恆至少二個月

陰道觸診法：有助於正確找到骨盆底肌肉



凱格爾骨盆底肌肉強化運動 (站姿)

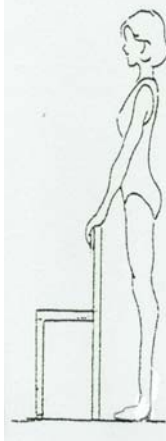
站立時，兩腿用力

向內施力五秒，放鬆五秒

每日分早、中、晚三回

每回十五至二十次

以達到骨盆底肌肉強化之目的



凱格爾骨盆底肌肉強化運動 (臥姿)

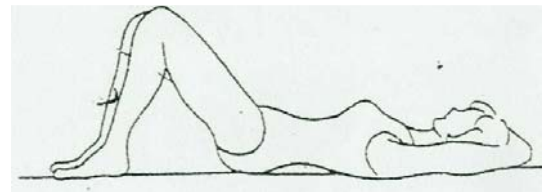
平躺時，雙腿分開與肩同寬

臀部抬高收縮五秒，放下放鬆五秒

每日分早、中、晚三回

每回十五至二十次

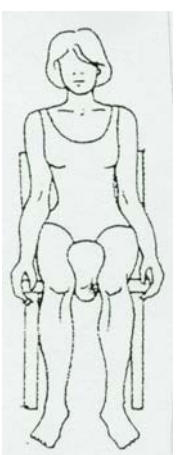
以達到骨盆底肌肉強化之目的



或平躺時，雙腿抬高 30 度維持三至五秒



30 度



凱格爾骨盆底肌肉強化運動 (坐姿)

利用端坐時，於雙腿內夾球

兩腿用力向內施力

向內施力五秒，放鬆五秒

每日分早、中、晚三回

每回十五至二十次

以達到骨盆底肌肉強化之目的

諮詢電話：(04) 24739595 轉婦產科諮詢室 32204
32300

或影像膀胱機能檢查室分機