

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

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

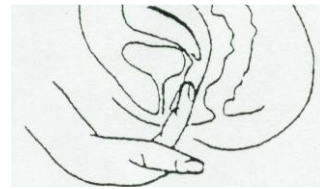
如何學習凱格爾 (Kegel)

骨盆底肌肉強化運動

運動四部曲：

- 1、確實了解骨盆底肌肉的位置
- 2、骨盆底肌肉收縮 / 放鬆的時間，各五秒
- 3、每天分早、中、晚三回，每回 15 至 20 次
- 4、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

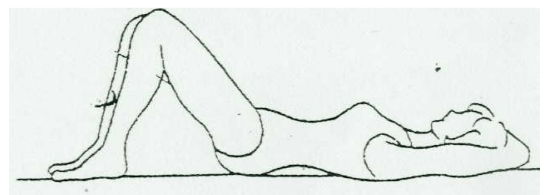
向內施力五秒，放鬆五秒



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

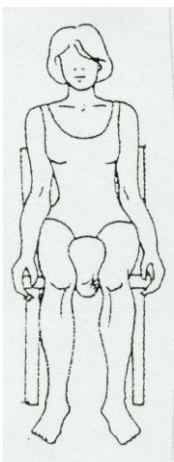
臀部抬高收縮五秒，放下放鬆五秒



或平躺時，雙腿抬高 30 度維持三至五秒



30°



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