



## 《女性骨盆運動特診》淺談骨盆的重要性

運動醫學中心 周佳儀主治醫師

骨盆底肌位於位在會陰部深處，像吊床一般從恥骨連接到尾骨，乘載著腹部全部的重量。隨著年紀增長、缺乏運動、懷孕分娩、體重過重、跌坐受傷等因素，骨盆底肌肉受傷緊繃或鬆弛萎縮的狀況，進而產生許多病症與不適。

常見許多中年婦女，會因大笑、打噴嚏或搬重物等腹壓增加的動作而漏尿，除了衛生問題外，也會造成畏懼社交的心理。這是最普遍的骨盆底肌肉無力而造成的病症。臨床上除了藥物、電刺激回饋和手術治療外，最重要的第一線治療就是骨盆底肌肉訓練，也就是大家所熟知的『凱格爾運動』。然而骨盆底肌群不僅看不到，更是難以感覺，當嘗試骨盆底收縮時，卻是臀部與大腿內側的肌肉再用力，無法抓對鍛鍊訣竅，充滿心有餘而力不足的無奈。

而另一常見的骨盆底肌肉問題則是緊繃，因跌坐受傷或長期姿勢不良，造成骨盆底肌肉僵硬，進而影響局部的循環，可能造成局部甚至延伸至下背的慢性疼痛、排尿排便與性生活的不適感、陰道或泌尿道反覆的無菌性發炎。在這些病患身上，若仔細觸診骨盆底部位，常常可以發現有明顯的局部壓痛點，透過簡易的按摩與伸展都可以讓局部的肌肉放鬆而緩解不適。



# LANDSEED

聯 新 國 際 醫 療

首家橫跨兩岸醫療集團

引領明日健康產業 成為亞太地區典範



骨盆底肌肉運動訓練並非簡易教學或是衛教單張就能達成，完整的治療訓練

應包含以下四個階段：

1. **評估與訓練介紹**：除了病症與肌肉評估外，協助建立正確運動習慣與保健觀念，並充分了解訓練計劃內容與重要性，是成功的首要條件。
2. **肌肉覺醒的基本訓練**：避免不正確的骨盆底肌收縮、維持正常的陰道張力與加強骨盆底肌隨意收縮的能力。
3. **肌力訓練**：包含強度與耐力訓練，並帶入不同姿勢的運動訓練。
4. **肌肉運用與行為重建**：矯正造成骨盆底肌肉失能的不良姿勢與如廁習慣，並將運動習慣融入生活。

骨盆底肌群的運動在生產過後的女性特別重要，卻不代表其他人不需要訓練，骨盆底肌群除了要撐住身體裡面內臟器官的重量外，也要承受各種活動時產生的腹內壓。強而有力的骨盆底肌與深層腹肌、橫膈膜與深層脊椎旁的肌肉構成內核心肌群，一同維持身體的穩定，而這正是我們建構全身肌肉平衡中最重要的部分。