



骨盆底肌肉運動

一、 骨盆底肌是什麼？

骨盆底肌 (Pelvic Floor Muscles, PFM) 是一組位於骨盆底部、像「吊床」一樣支撐膀胱、子宮（或前列腺）、直腸的肌肉群。當骨盆底肌力量與協調度不足時，可能出現漏尿、骨盆器官下垂、或性功能與排便相關困擾。

二、 誰適合做？常見目的

1. 壓力性尿失禁（咳嗽、大笑、跳躍、提重物時漏尿）或混合性尿失禁。
2. 產後或更年期後，想改善骨盆底支撐與漏尿風險。
3. 骨盆器官輕度下垂（需醫師評估），作為保守治療的一部分。
4. 想提升核心與骨盆底的控制感（例如運動時避免腹壓往下頂）。

三、 你收縮到對的肌肉嗎？

你要收縮的是「尿道與肛門周圍往內、往上提」的感覺，而不是用力夾大腿或縮小腹。可用以下方法自我校正：

1. 想像：正在「忍住放屁」或「把尿道口往內往上收」，會感到會陰部上提。
2. 放一隻手在下腹：正確收縮時，下腹不應明顯用力凸起；呼吸要保持自然。
3. 提醒：不要把「中斷排尿」當作日常訓練（只能偶爾用來找感覺）。長期中斷排尿可能增加排尿功能問題。

四、 自我訓練方法

骨盆底肌運動的自我訓練方法，首先要能正確的收縮骨盆底肌，即收縮夾緊肛門周圍、陰道口、及尿道口的肌肉，像忍住大小便一樣。也可以利用小便時中斷尿流，來體會收縮骨盆底肌的感覺。當正確的收縮骨盆底肌時，陰道及肛門有向上提伸的感覺。當學會了收縮骨盆底肌，即收縮骨盆底肌五到十秒鐘，然後慢慢的放鬆五到十秒後，再如此的重覆收縮、放鬆。

一、姿勢一：站立縮肛動作

將雙手扶著嬰兒床、或是與腰差不多高的傢俱（如洗衣機或流理台）；雙腳與肩同寬，緩緩的下蹲到半蹲的姿勢；再數到五，臀部夾緊站起；重複此一動作十五次。此一運動在執行時，要注意脊椎需維持一直線，下蹲時用力重點在雙大腿的前側肌，雙膝蓋與雙腳需成一直線。而在站起時，想像用臀後側肌及大腿內側肌肉將骨盆舉起至站立姿勢。若要效果更為顯著，可以在站立時，再數到五，雙腳墊腳尖，用力夾緊雙臀及會陰部，然後放鬆。

中心診所醫療財團法人中心綜合醫院



106 台北市大安區忠孝東路 4 段 77 號

(02)2751-0221 <http://www.clinic.org.tw>

二、姿勢二：坐姿提肛動作

首先，先找一個舒服的坐姿，背部要靠好。動作開始時先將雙腿抬起，儘量打直，膝蓋及腳跟儘量靠攏，數到五。再將雙腳尖打開成V字型，雙腿內側夾緊；雙臀將骨盆輕輕舉起數到五，再放鬆數到五。若能持之以恆，有空就作，每天至少三回，每回八至十次，很快就能改善頻尿或漏尿的情形。

五、練習時的常見錯誤

不要憋氣：憋氣會增加腹內壓，反而把骨盆底往下頂。

不要用力收小腹、夾大腿或夾臀：那是代償，不是骨盆底主動收縮。

不要過度：若出現會陰疼痛、下腹悶痛或症狀加重，先減量或暫停並諮詢專業人員。

六、參考文獻

台灣婦產科醫學會（n.d.）·骨盆底肌肉運動：原理與執行（衛教資訊）。

https://www.tcs.org.tw/community/disease_info.asp?%2F686.html

衛生福利部國民健康署（2024年12月11日）。強化骨盆底肌：更年期女性的隱形英雄訓練祕笈。健康九九+。<https://health99.hpa.gov.tw/health99/Subject/Detail/1031?nodeId=8>