

產前凱格爾運動能預防和治療尿失禁嗎？

[發表醫師] : 柯柏均 醫師(婦產科)

[發布日期] : 2011/7/16

28 歲的黃小姐，懷胎十月後順利自然生產高興地迎接新生命的降臨。然而卻受產後漏尿所苦。

懷孕和生產造成的損傷是形成尿失禁的危險因子。初產婦在懷孕過程有 19.9%到 70% 有尿失禁的困擾。而在產後有尿失禁的比率大約從 0.7%到 35%。所以尿失禁的問題時常會非常困擾懷孕中、生產後的媽咪或一些中年婦女。因為尿失禁的問題在日常生活容易造成不便，也是頗令人覺得尷尬；有些婦女可能因為劇烈的運動、大聲笑時而尿濕了褲子；而有一些在腹部加壓或在咳嗽時會造成尿失禁的問題。

「骨盆底肌肉運動」，也叫做「凱格爾運動」。是由凱格爾醫師(Dr Arnold Kegel)在西元 1948 年發明，最初目的就是針對產後尿失禁的問題。它是一種物理治療，藉由病人主動式的收縮運動來強化骨盆底肌肉，達到加強尿道括約肌的力量，增加尿道阻力的目的。

已經有很多研究顯示產後做凱格爾運動確實可以改善產後漏尿的問題。但是鮮少有研究針對產前做凱格爾運動加以探討。例如產前凱格爾運動是否能治療尿失禁甚至預防尿失禁？日前針對此議題有一個研究剛發表。

研究顯示實驗組 87%婦女在 12 週中有 75%以上的時間做骨盆底肌肉運動訓練。發現懷孕 36 週，產後三天，產後六週和產後六個月其尿失禁的症狀皆有改善的情形。產前骨盆底肌肉運動對於預防和治療尿失禁確實有助益，而且效果可以持續到產後。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。