

凱格爾運動與腸造口復健運動

臺北榮民總醫院 傷口造口護理 余先敏護理師

前言

隨著年齡的增長、懷孕、陰道分娩、手術等，骨盆底肌肉可能會變得衰弱，導致出現尿失禁和盆腔器官脫垂。執行凱格爾運動（又稱骨盆底肌運動）可以強化骨盆底肌收縮、伸展力量，增強肌肉強度避免子宮、膀胱或腸道脫垂，改善大小便失禁症狀的發生。一般人認為只有女性需執行此運動，其實不分男女，皆可經訓練增強骨盆底肌肉。

凱格爾運動的步驟

1. 執行前先排空膀胱尿液。飯前、飯後一個小時請勿練習。
2. 收縮時請勿憋氣，並盡量少用輔助肌如：臀肌(夾屁股)、腹肌(腹部內凹或外凸)。憋氣或用力不當，會增加骨盆底肌肉的壓力。
3. 縮緊肛門包括：陰道四周附近的肌肉，會感覺到以肛門與陰道為中心的肌肉向上提、往內收，這群肌肉就是骨盆底肌肉，當它們收縮夠強，即能有效地封閉肛門與尿道開口，以及使陰道/肛門變得較為緊縮。
4. 讓肌肉收縮愈來愈緊，先從 2 秒、4 秒、6 秒、8 秒開始練習，慢慢持續到 10 秒鐘。
5. 每次收縮強度達到肌肉收縮的最高點後，慢慢放鬆，休息為收縮時的兩倍時間，持續重複。
6. 每天進行 3 至 4 次練習，每次 10 至 15 分鐘，可以分散進行，比如：早、中、晚各一組，切勿過

量。

7. 執行凱格爾運動中，若出現頭暈、心悸、胸悶等不適之情形，需立即停止，必要時諮詢醫師。

活動原則及小叮嚀

一開始建議在：平躺、全身肌肉最放鬆時練習，等到能正確執行及習慣它之後，不論坐著、站著、躺著都可以做，同時在工作、做家事等日常活動中，均可隨時隨地做凱格爾運動。

凱格爾運動須持之以恆，持續約 2 個月可見效果，最好持續 3~6 個月效果更佳，故不可失去耐心、半途而廢。運動量視個人情況而定，漸進式地提升每日練習次數，努力與堅持是成功的關鍵。

腸造口術後復健運動

多數接受腸造口術後病人的疑問：我接受腸造口手術後可以運動嗎？

術後運動的好處：

1. 通過增強腹部肌肉降低造口旁疝氣的風險。
2. 恢復活動能力、協調性和平衡性。
3. 鍛煉和加強整體肌肉肌力、耐力和穩定性。
4. 重建信心並改善生活品質，促進身體機能，提升並儘快恢復日常活動。

根據英國造口護理照護學會（ASCN）臨床指引

依據現有實證，建議所有造口患者於術後開始進行核心肌肉運動，以維持肌力，同時穿著支撐護具（束腹帶），有助於降低產生造口周圍疝氣的風險。物理治療師通常建議可於術後 3-4 日進行輕度腹部運

動，術前、術後運動都重要，並每日、漸進式且長期進行這些運動。

認識深層核心肌群

內核心：橫膈肌、腹橫肌、多裂肌及骨盆底肌。

外核心：臀大肌、髖部深層肌、外層腹肌及背部肌群等。

運動開始前注意事項

1. 學習正確粘貼和固定造口袋。
2. 在運動前，先清空造口袋，避免大便滲漏。
3. 運動過程中不要憋氣用力，避免增加腹部壓力。
4. 有任何不適立刻停止運動。

腹部核心運動 Abdominal and Core Exercises me+™ Recovery 綠色階段 (術前-術後3~4天可開始)

日常基本動作

1. 站立姿勢：抬頭挺胸、縮小腹，訓練背肌，提高軀幹的穩定度。
2. 提重物時：盡量讓物品貼近身體，提起時「吐氣」，另一手可輔助，循序漸進提重物，避免一次超過3公斤，以減輕腹內壓。
3. 胸式呼吸：又稱「橫膈膜呼吸」，雙手放於肋下緣，鼻子深吸氣，嘴巴吐氣，感覺雙手被胸廓撐開，以訓練深層核心肌群(橫膈膜肌)。

綠色階段七種動作

1. 仰臥，雙膝彎曲雙腳平放，輕柔地將手放在小腹上。慢慢地用嘴吐氣，吐氣時，收緊腹肌，包括骨盆底。想像將兩側的髖骨往內縮，保持輕柔地收緊感，吐氣時慢數1~5秒，然後放鬆，以讓肌肉深度收縮。重複5次，每天進行2~3次。

2. 仰臥，兩手平放身側，膝蓋彎曲，兩腳踩地平行分開，保持一個拳頭的距離。鼻子吸氣，弓起背部，背部離地，停留5秒，吐氣時，肚子下凹，腰背貼地，訓練骨盆底肌，改善腹部下墜感。重複5次，每天進行2~3次。

3. 仰臥，膝蓋彎曲，兩腳腳跟、腳尖併攏。鼻子吸氣、收小腹，兩腳同時倒向右邊，注意兩邊肩膀要保持貼地。嘴巴吐氣，兩腳慢慢回到中央、肚子放鬆。換邊動作，可訓練腹斜肌。重複10次，每天進行2~3次。

4. 坐姿抬臂：坐於床邊或椅子的前1/3處，確保雙腳完全置於地板上，正常呼吸，雙手置於兩側。專注於收縮腹部深層肌肉和骨盆底，整個過程中保持這種強烈的收縮狀態。手臂伸直，慢慢地將一側手臂伸至前方，盡力抬至最高，保持肩部向下放鬆，盡可能將手臂舉過頭頂，放下後再換另一側，可訓練對腹部深部肌肉的控制。重複10次，每天進行2~3次。

5. 坐姿抬膝：坐於床邊或椅子前1/3處，兩腳踩地，挺胸抬頭、兩眼平視前方，肩膀放鬆，兩手放在大腿兩側。將注意力集中在骨盆底，並保持小腹收縮，腰桿挺直，先吸一口氣，吐氣時抬起其一腳，搭配正常呼吸速度，吸氣時雙腳放在地上，雙腳輪流進行，以訓練腹部肌肉。重複10次，每天進行2~3次。

6. 坐姿起立：坐在床邊或椅子上，確保雙腳平放在地板上，兩腳保持一定距離，儘量用腿力完成此動作，輕輕收緊腹部深層肌肉，深吸一口氣，呼氣時讓自己站起來(儘量站直)，在控制下慢慢坐下。目的為

減輕腹內壓、避免姿位性低血壓。重複5-10次。

7.站立搖擺：訓練平衡、伸展腿部肌肉。右腳與左腳前後保持一直線。左腳尖翹起，重心放右腳；右腳根翹起，重心放左腳。每側做10次，每天進行2~3次。

結語

接受腸造口術後，每個人依自己的情況，每日進行這些運動，適時調整進度，經年累月運動，可慢慢地重建活動力，並可避免造口周圍疝氣發生。

參考文獻

台灣尿失禁防治協會（2023）・醫療專業區・

http://www.tcs.org.tw/forum/article_info.asp?/123.html

葉芸臻(2024，10月24日)・造口運動簡單做。

[https://www.google.com/search?q=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%81%9A&rlz=1C1GCEU_zh-](https://www.google.com/search?q=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%81%9A&rlz=1C1GCEU_zh-TWTW855TW855&oq=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%81%9A&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIKCAEQABiiBBiJBtIHCAIQABjvBTIHCAHQABjvBTIHCAQQABjvBTIHCAUQABjvBdIBCDE4NjJqMG03qAllsAIB8QVOcUA75HI9bvEFTnFAO-RyPW4&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

[TWTW855TW855&oq=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%81%9A&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIKCAEQABiiBBiJBtIHCAIQABjvBTIHCAHQABjvBTIHCAQQABjvBTIHCAUQABjvBdIBCDE4NjJqMG03qAllsAIB8QVOcUA75HI9bvEFTnFAO-RyPW4&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=%E9%80%A0%E5%8F%A3%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%B0%A1%E5%96%AE%E5%81%9A&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUyBggAEEUYOTIKCAEQABiiBBiJBtIHCAIQABjvBTIHCAHQABjvBTIHCAQQABjvBTIHCAUQABjvBdIBCDE4NjJqMG03qAllsAIB8QVOcUA75HI9bvEFTnFAO-RyPW4&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Convatec Abdominal and Core Exercises me+™ Recovery(2024)。上課講義