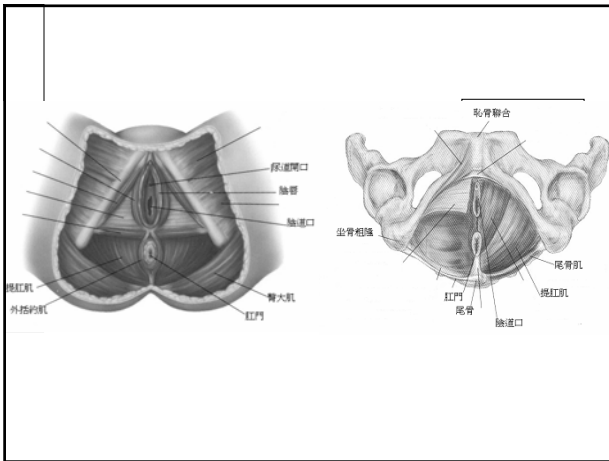
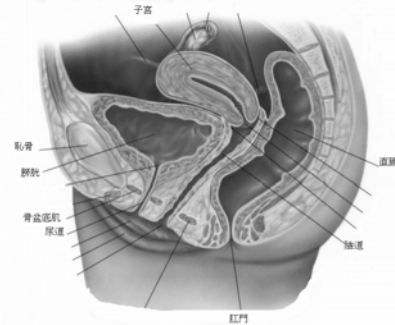


骨盆底肌肉再教育

膀胱過動症及疼痛性膀胱的治療

陳怡靜 助理教授
中山醫學大學 物理治療學系

間質性膀胱炎與骨盆底功能障礙

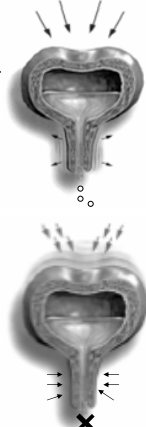


骨盆底肌肉的功能及失調

- 足夠的肌肉張力→以支撐骨盆腔內臟器及維持禁尿機制
- 適當的放鬆→以允許排泄、性交、生產...等功能
- 骨盆底肌肉 (提肛肌)
- 骨盆底功能失調
 - 低張力型失調
 - 高張力型失調

骨盆底功能失調

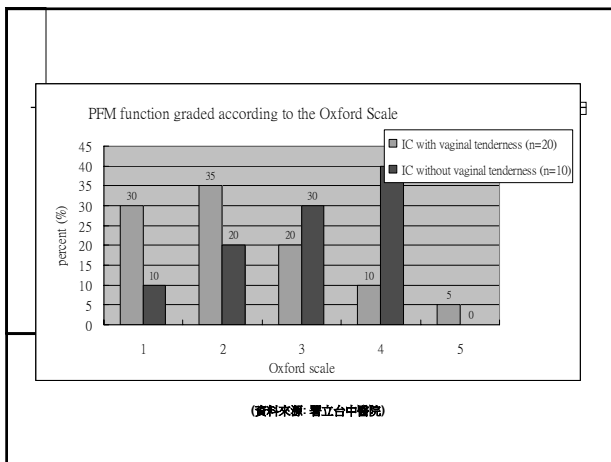
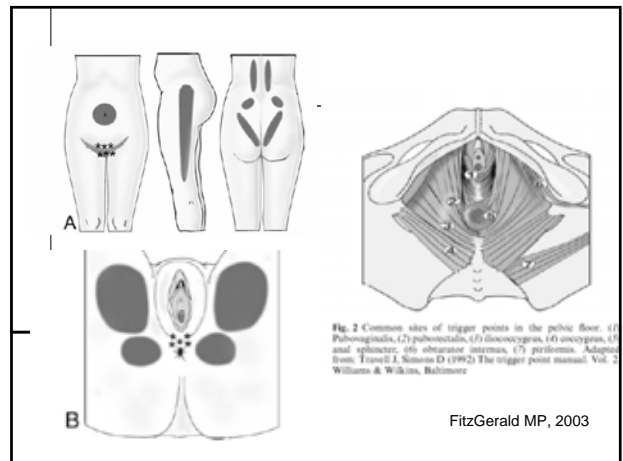
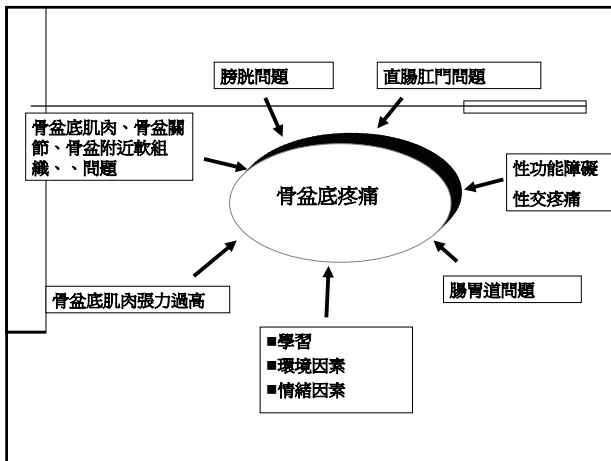
- 低張力型失調—
骨盆器官脫垂、尿失禁、陰道鬆弛、大便失禁
- 高張力型失調—
膀胱過動症、膀胱疼痛症候群 (間質性膀胱炎)、排尿異常、性交疼痛、糞便積存



間質性膀胱炎與骨盆底功能障礙

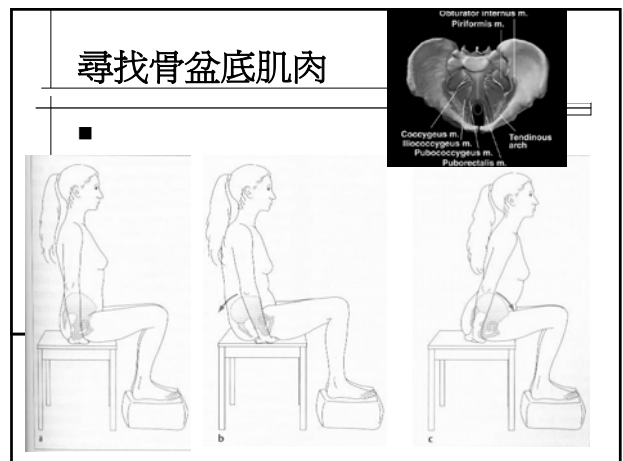
- 87% 罹患間質性膀胱炎婦女有骨盆底功能障礙和合併提肛肌疼痛 (Peters KM., Urology, 2007)
- 69% 罹患間質性膀胱炎婦女，再進行陰道指診檢查時有疼痛現象 (審中)





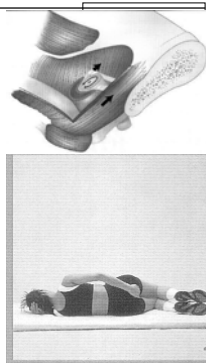
- ### 骨盆底肌肉再教育的目的
- 回復肌肉正常張力及功能
 - 對膀胱過動症者 → 達到反射性膀胱抑制
 - 收縮/放鬆骨盆底肌肉 → 增加骨盆底區域及肌肉循環、正常化泌尿系統神經反射

如何訓練骨盆底肌肉??



如何找到正確得骨盆底肌肉

- 想像您正嘗試停止排氣(放屁)，您將肛門周圍肌肉緊縮，如果您能體會到緊收並被拉起的感觉，這表示您的骨盆肌有收縮。
- 以半躺姿勢將手指放到陰道或肛門裡，嘗試收縮，如果感覺到手指被夾緊，表示您的骨盆底肌肉有縮收。



骨盆底肌肉基礎訓練

強調肌肉放鬆及收縮技巧，並學習正確使用骨盆底肌肉

訓練目標：

- 1秒鐘快速收縮，放鬆5~10秒鐘或更久
- 5秒鐘持續收縮，放鬆5~10秒鐘或更久

強化骨盆底肌肉

強調肌肉每回收縮，都能達到最大收縮力及持久力，並加強反應力的訓練

訓練目標：收縮7~10秒放鬆7秒或更久

肌肉運用期

■ 強調除了每次收縮到能持續10秒鐘之外，並視個案情形給予膀胱訓練、強化輔助肌訓練等等

■ 訓練目標：

- 1. 肌肉收縮及放鬆可以達10秒以上
- 2. 能正確運用肌肉抑制急尿感及漏尿
- 3. 在察覺任何骨盆底肌肉緊張時，能主動放鬆骨盆底肌肉

骨盆底肌運動之要領有哪些

- 只收縮骨盆底肌肉，假如在做運動時，覺得腹部、大腿或屁股也一起收縮時 → 請先放鬆，重新用較小的力量，只收縮骨盆底肌肉
- 先了解自己能維持收縮的秒數，再隨著肌力的增加逐漸延長
- 每次收縮前，先完全放鬆在收縮
- 每次肌肉收縮之後，都要休息至少相等於收縮的時間，以確定肌肉再收縮後可以放鬆
- 若已熟練肌肉的收縮放鬆，則可以將骨盆底肌肉運動加入日常活動中，如：散步、騎車、游泳.....

要以何種姿勢做運動呢？

- 躺著
- 趴著
- 坐著
- 站著

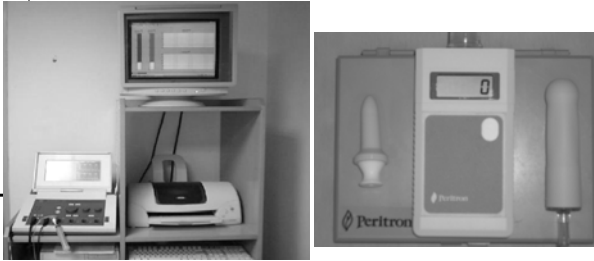
什麼時候做運動？

- 看書休閒時
- 聽音樂時
- 開車時
- 作家事時
- 任何時候



BØ et al.,1990

生理回饋輔助骨盆底肌肉訓練



常見的錯誤有哪些

- ◆ 運動量過多
- ◆ 收縮時容易憋氣
- ◆ 使用輔助肌(如腹直肌, 臀肌)

什麼情形該停止練習

- ◆ 感覺輔助肌有酸痛不適的情形時
- ◆ 感覺骨盆底肌在收縮後無法放鬆
- ◆ 越練習，會陰部疼痛越明顯時
- ◆ 確定有尿路感染或有感染症狀時
- ◆ 練習時有頭痛心悸或胸悶的情形時

如何運用骨盆底肌肉運動

- 間質性膀胱炎病人
當感覺尿急時→收縮, 排尿時 → 放鬆
- 應力性尿失禁病人
當感覺要咳嗽、打噴嚏、提重物、下樓梯等腹內壓增加時 → 收縮
- 急迫性尿失禁病人
當感覺尿急時 → 收縮

其他輔助治療

- 膀胱訓練 (Bladder retraining)
- 電刺激治療 (Electrical stimulation)
- 藥物治療 (Drug therapy)
- 按摩治療 (Modified Thiele Massage)

液體攝取訓練(Fluid training)

- ◆ 避免刺激性飲料的攝取(咖啡, 茶, 酒, 汽水等)
- ◆ 一天約攝取1500~2000ml水份, 可依照實際情形循序漸進
- ◆ 建立排尿時刻表

排尿訓練(Toileting training)

- 當急尿或頻尿時
- 避免快走或奔跑
- 做幾次深呼吸
- 坐著稍作休息
- 快速收縮骨盆底肌肉約5~10次
- 目標約2小時上廁所1次，一天約8~10次

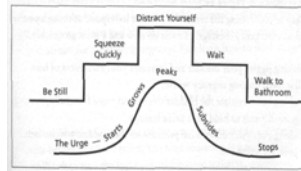
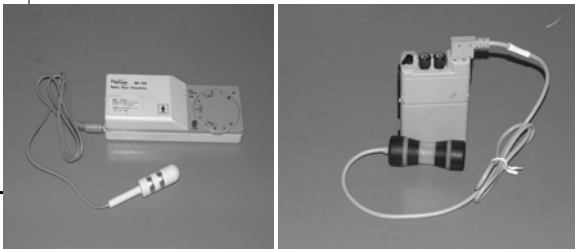


Figure 14.1 The urinary urge
Source: Adapted from Judy Dutcher, M.S., R.N., C.S., Dorothy Baker, Ph.D., R.N., C.S., and Frances, M.D., through Project Independence, Gaylord, CT.

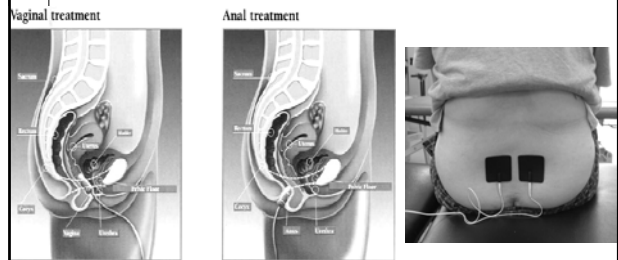
如廁方法與姿勢



骨盆底肌肉電刺激



電極擺放位置



練習全身性放鬆運動

■ 漸進式放鬆運動

- 躺著
- 坐著
- 打坐時
-

■ 骨盆底肌放鬆

- 覺得有一股熱流經過骨盆底
- 覺得肛門口越變越大
- 覺得陰道口越變越大

溫和的伸展運動有助於放鬆

