

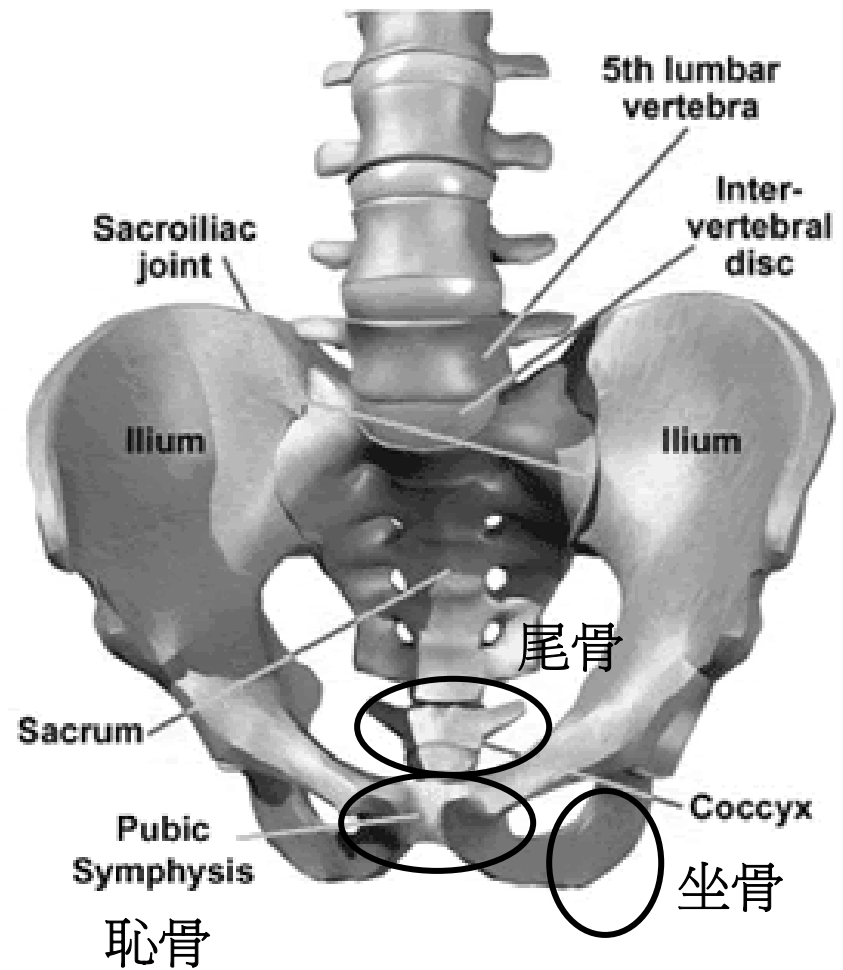
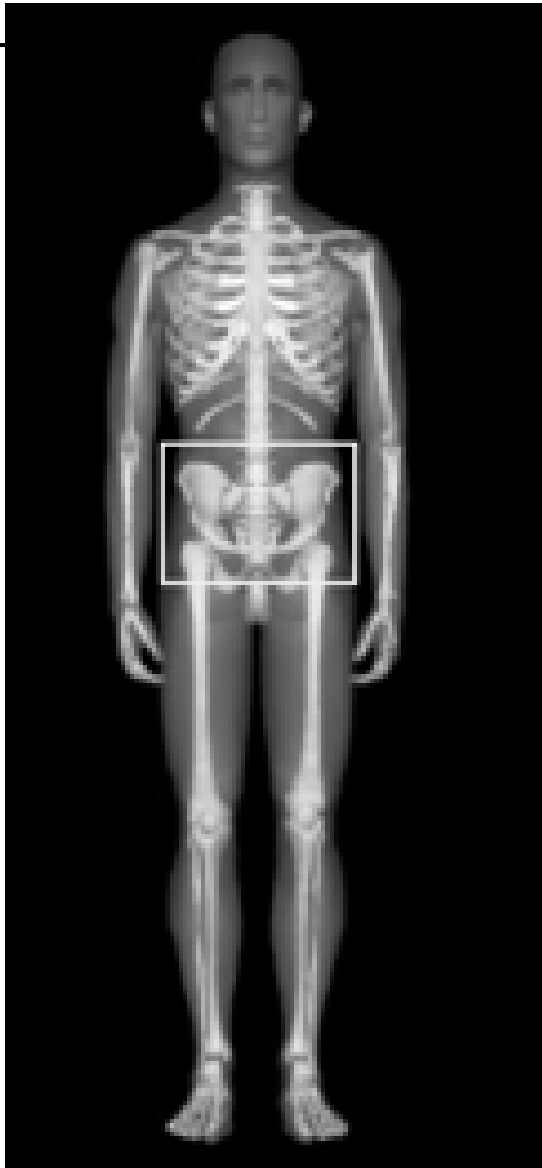
骨盆底肌肉運動

間質性膀胱炎與骨盆底功能障礙

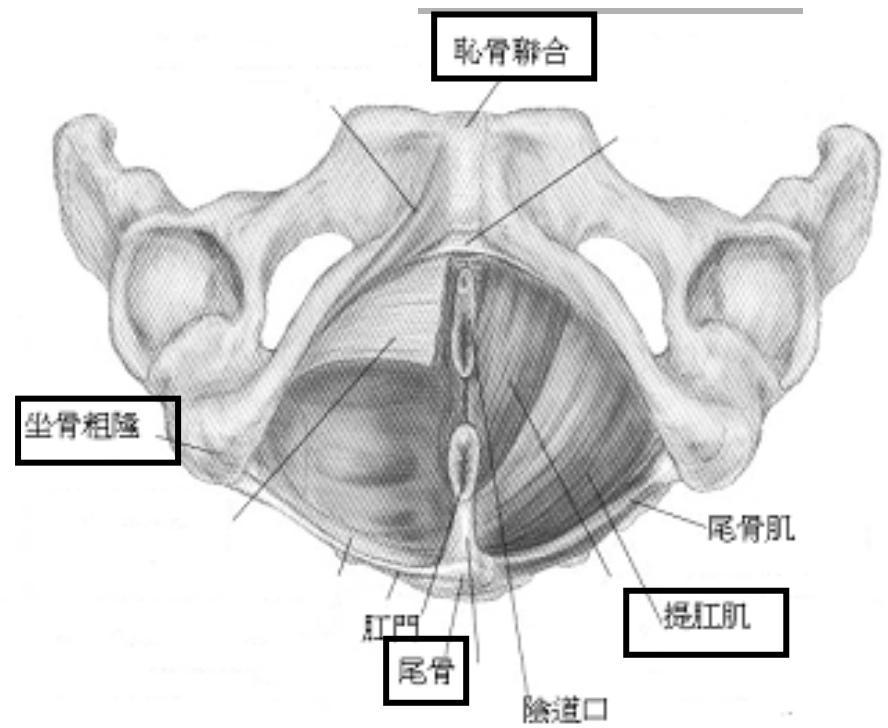
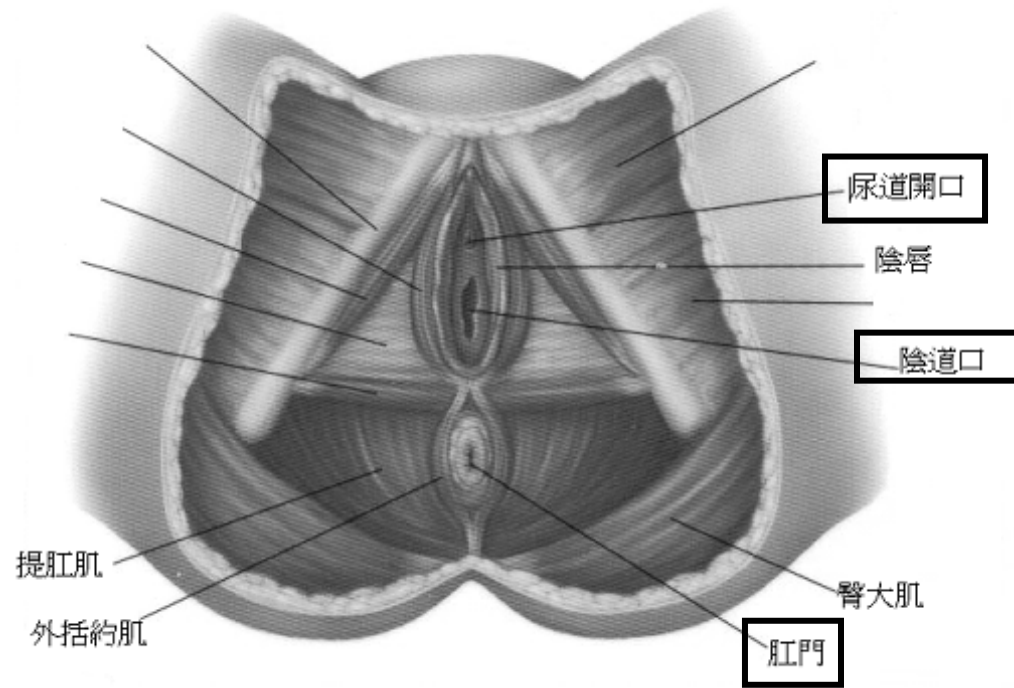
陳怡靜 助理教授

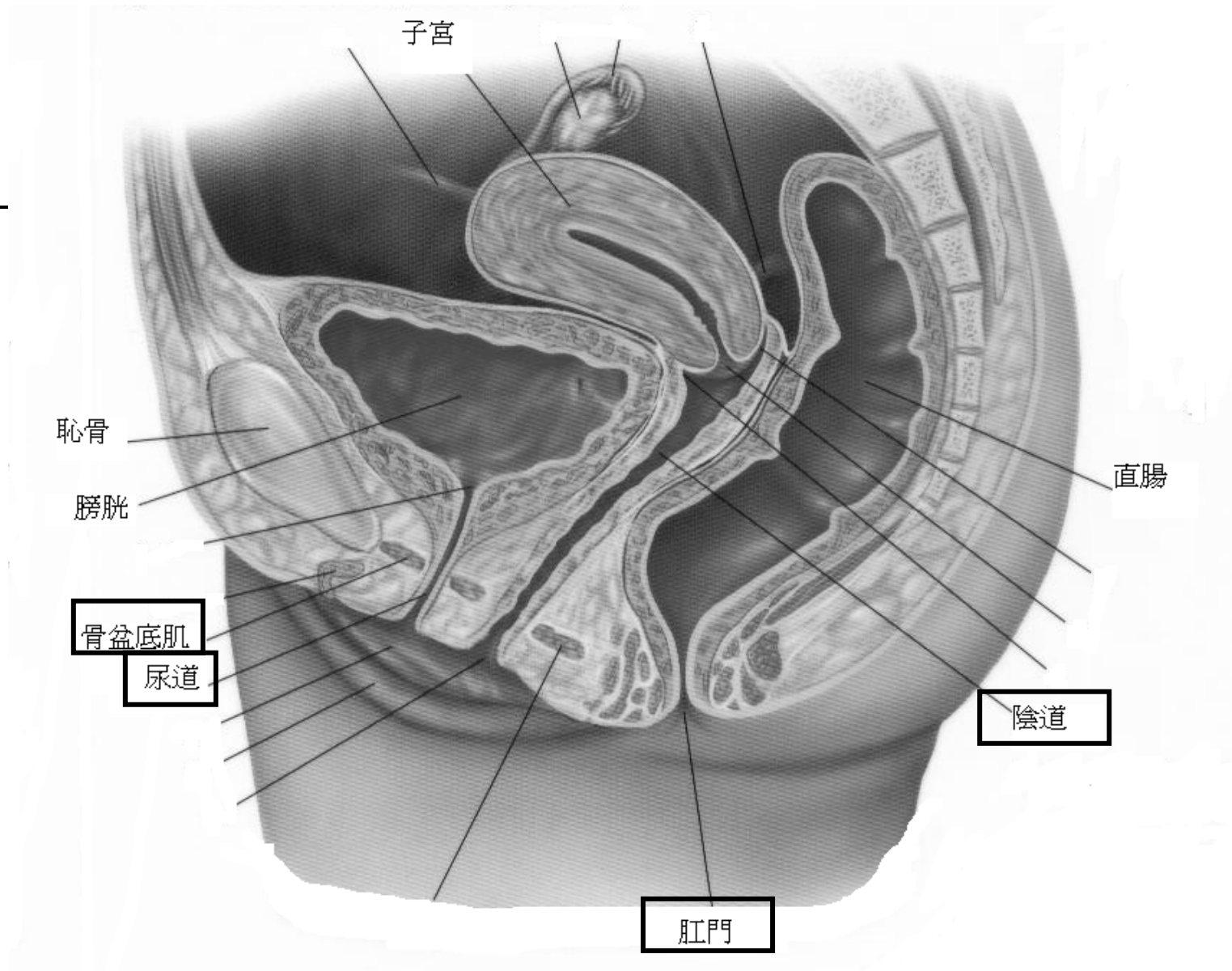
中山醫學大學 物理治療學系

骨盆在哪裡？



骨盆底肌肉在哪裡??





我可以控制我的骨盆底肌肉嗎？

- 不可以: 因為它跟內臟的肌肉一樣，我沒辦法叫它用力就用力，叫他放鬆就放鬆
- 可以: 因為它跟手臂的肌肉一樣，我可以叫它用力就用力，叫他放鬆就放鬆

骨盆底肌肉(提肛肌) 的功能?

- 有力氣 → 以支撐骨盆腔內臟器及維持禁尿機制
 - 平常時可以支撐在腹腔中的膀胱、子宮、直腸功能，所以在咳嗽、搬重物時，使用腹壓或是用力的時候，可以提供良好的支撐，讓這些器官不會向外脫垂、不會尿失禁。
- 會放鬆 → 以允許排尿、排便、性交、生產…等功能

排尿機制

- 當膀胱儲存尿量達**150-200 ml**時，膀胱開始有尿液感，有一點點想解尿的感覺
- 達**300 ml**時，膀胱開始有尿脹感，想尿尿但沒有急的感覺，如果不方便解尿，仍然可以忍住尿液
- 達**400-500 ml**時，就會有很強烈尿意感，在時間與環境允許排尿時，就會立刻去上廁所。
- 此時，逼尿肌、膀胱壁收縮，並放鬆尿道內括約肌，尿道處外括約肌與骨盆底肌，以利尿液的排出。
- 一旦括約肌不能適當的放鬆，或者逼尿肌和膀胱壁的收縮無力時，或者兩者的控制不協調時，便會產生排尿障礙。正常情形下，解尿後膀胱餘尿量不應大於**50 ml**。

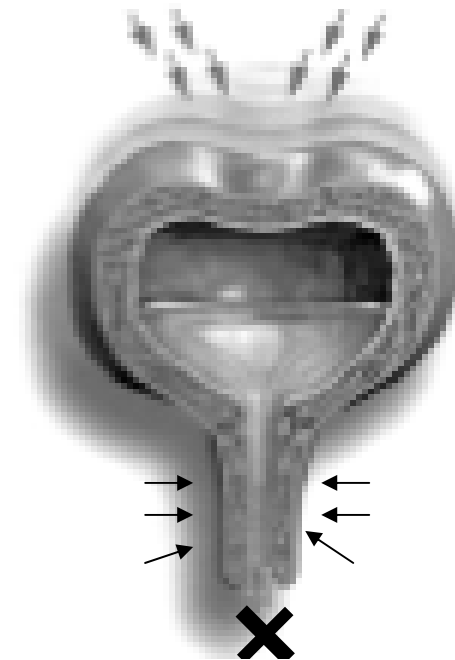
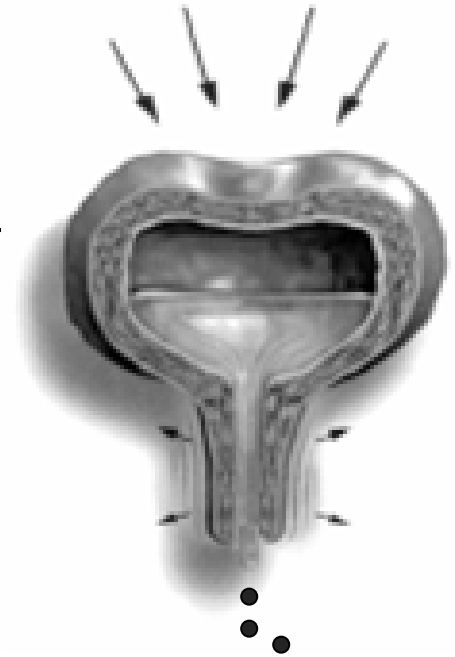
骨盆底肌有問題會怎樣？

■ ~~有力氣~~

- 陰道鬆弛、骨盆器官脫垂(下墜感、有東西要從陰道跑出來、腰酸背痛、)
- 尿失禁(咳嗽、大笑、跑步、抬重物、)
- 大便失禁

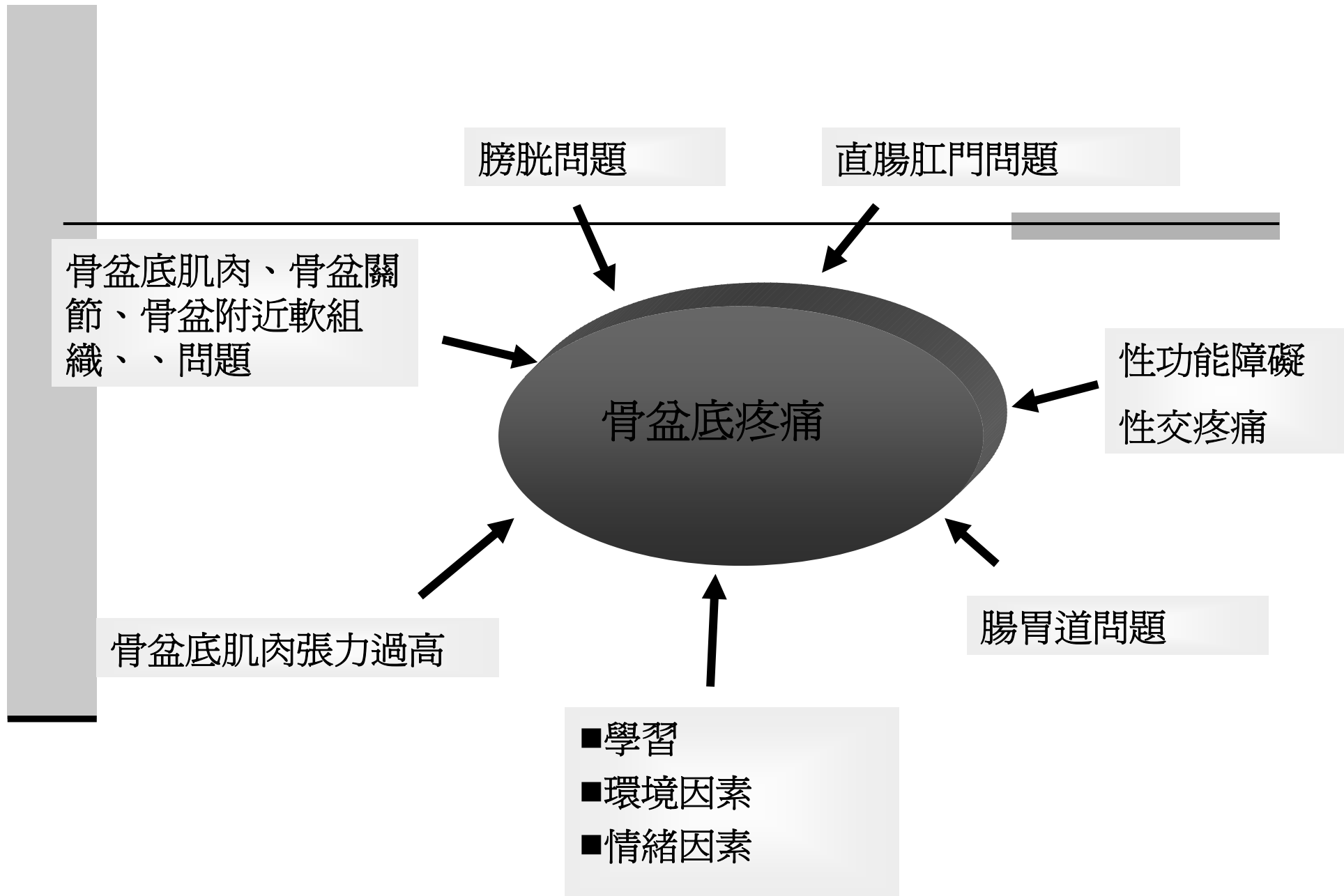
■ ~~會放鬆~~

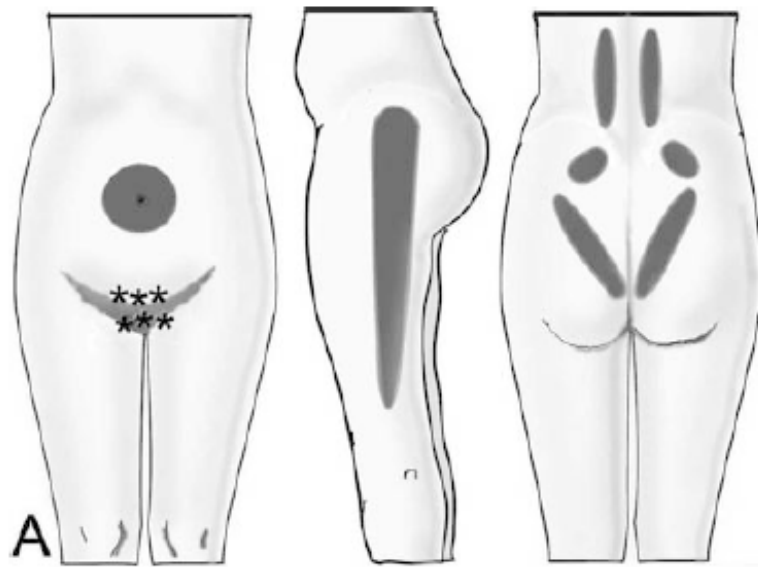
- 膀胱疼痛症候群(間質性膀胱炎)
- 排尿異常(排尿細小、排尿困難、疼痛、尿不乾淨、)
- 性交疼痛
- 糞便積存(便秘、便不乾淨的感覺)
- 頻尿、急尿



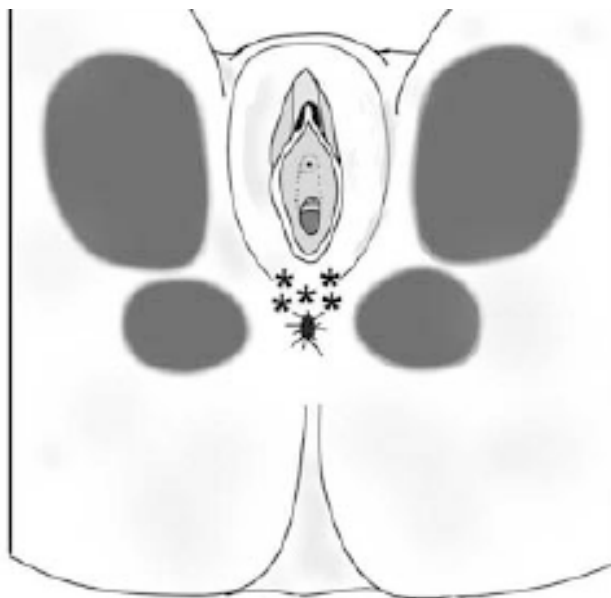
間質性膀胱炎與骨盆底功能障礙

- **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，進行陰道指診檢查時有疼痛現象 (署中)





A



B

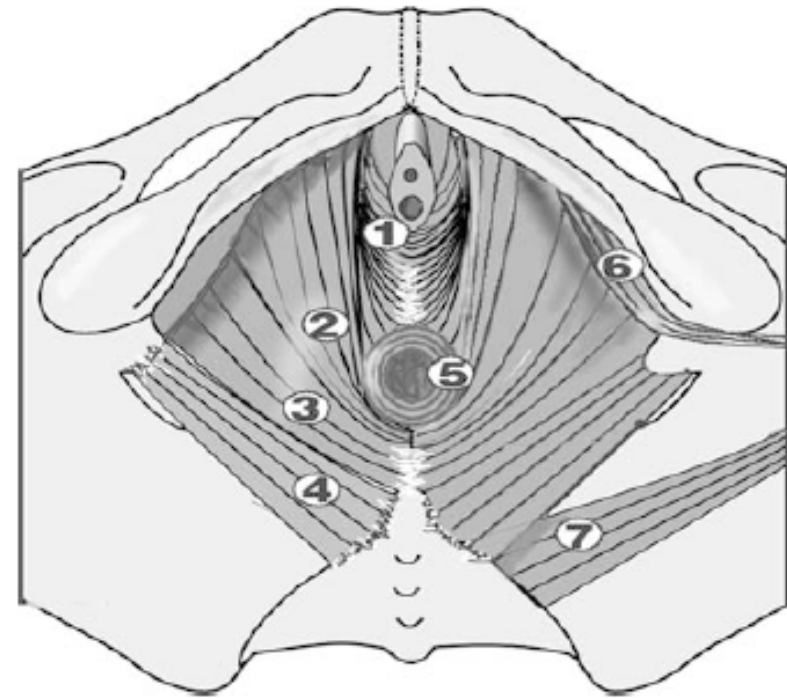


Fig. 2 Common sites of trigger points in the pelvic floor. (1) Pubovaginalis, (2) puborectalis, (3) iliococcygeus, (4) coccygeus, (5) anal sphincter, (6) obturator internus, (7) piriformis. Adapted from: Travell J, Simons D (1992) *The trigger point manual*. Vol. 2 Williams & Wilkins, Baltimore

FitzGerald MP, 2003

如何檢查骨盆底肌的問題

- 觸診
- 內診(經陰道或經肛門)
- 儀器檢查

爲何要治療骨盆底肌肉

- 回復肌肉正常張力及功能
- 對膀胱過動症者(頻尿、急尿) → 達到抑制膀胱收縮
- 放鬆骨盆底肌肉 → 增加骨盆底區域及肌肉循環、正常化
下泌尿系統神經反射、改善排尿情形



如何運動骨盆底肌肉??

如何找到正確得骨盆底肌肉

- 想像您正嘗試停止排氣(放屁)，您將肛門周圍得肌肉緊縮，如果您能體會到緊收並被拉起的感覺，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。
- ~~■ 停止解尿法~~

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
- 先了解自己維持收縮的秒數，再隨著肌力的增加強逐漸延長
- 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

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
- 電刺激治療
- 藥物治療
- 按摩治療（骨盆底的疼痛點）

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
- ◆ 喝水的方法
- ◆ 建立排尿時刻表

尿尿的方法你做對了嗎??

- 尿尿時需要用力嗎?

- ~~骨盆底肌肉~~

- ~~腹部肌肉~~