

骨盆底肌多元復健 改善女性漏尿

文、攝影／呂榮浩

近六旬婦人走路和咳嗽時，常感覺下體有異物，而且還會漏尿，台中慈濟醫院復健醫學部醫師林智佳透過腹部超音波篩檢，並對「骨盆底肌」實施多元復健一個月後，婦人的漏尿問題大幅改善。林智佳醫師強調，婦女應重視骨盆底肌的控制和放鬆，與下肢肌力一併強化，搭配正確呼吸和生活習慣，就能改善漏尿與骨盆不適，穩定身體平衡。

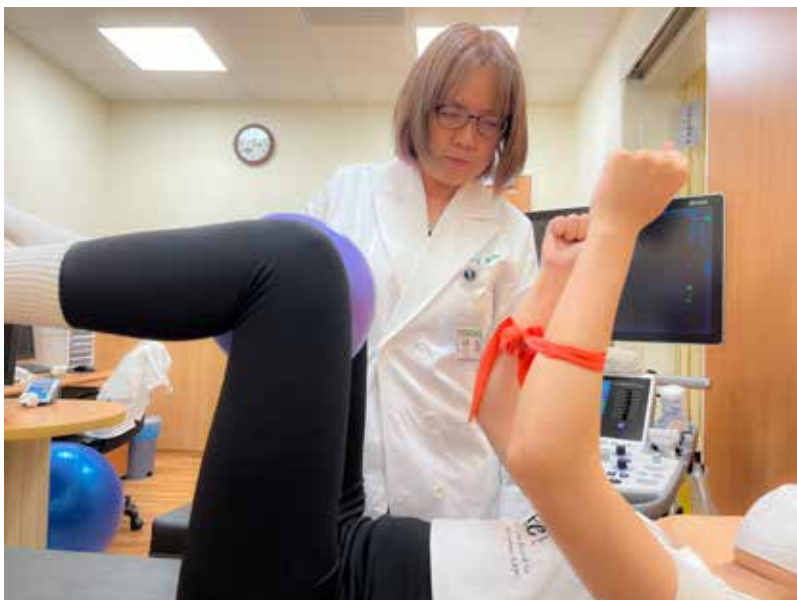
張太太說她三十年前自然生產後曾發生大笑時漏尿的情形，認為是產後現象並未多注意，卻隨著年紀漸長，漏尿頻率增加。林智佳醫師透過腹部超音波檢查，初步評估張太太骨盆底肌收縮力不足，無法有效支撐膀胱，導致膀胱脫垂發生漏尿及有下墜感。林醫師進一步內診，發現骨盆底肌無力之外，也有部分過度緊繃，骨盆底肌有明顯功能障礙。

林智佳醫師為張太太安排多元復健，包括：調整排尿習慣、衛教放鬆骨盆底肌、避免咖啡因或酒精等刺激性飲食、指導正確呼吸及核心肌群出力等方法。



台中慈濟醫院復健醫學部林智佳醫師透過超音波篩檢骨盆底肌健康情形。

林醫師為張太太進行生理回饋訓練，將骨盆肌用力的訊號視覺化，幫助練習控制力量。除了生理回饋，針對骨盆底肌過於緊繃的狀況，林智佳醫師再實施內診徒手治療，協助放鬆骨盆底的肌筋膜，恢復肌肉協調與彈性。林醫師表示，強化骨盆底肌收縮力，也要有良好的彈性，搭配橫膈膜、腹肌等核心肌群協調，能改善漏尿與骨盆下墜的不適感，同時帶動病人做下肢肌力訓練，更可提升身體的平衡與穩定度。



林智佳醫師指導訓練下肢肌力與核心肌群，幫助骨盆底肌穩定。



林智佳醫師教導民眾自行檢驗骨盆底肌力量的方法，例如：坐在毛巾捲上，覺察並練習骨盆底肌收縮放鬆的運用情形。

張太太經一個月復健治療，大幅改善漏尿，生活品質提升，走路變得穩定，不再害怕跌倒。

林智佳醫師強調，骨盆底肌功能，不只在孕期和產後要注意，到了中高齡階段，更是維持自主生活的關鍵。🌱