



如何健康地懷孕

彈力球於骨盆底肌肉訓練之應用

撰文◎泌尿科 黃貴櫻專科護理師／校閱◎泌尿科 王炯理主任

婦女應力性尿失禁的發生跟懷孕及生產過程有關係，如果能從懷孕早期就開始骨盆底肌肉的訓練，對於預防產後尿失禁的發生將有很大的幫助！

運動對孕婦是非常好的，可以讓身體更健康，讓生產過程更順利。國外的研究針對

初產婦在懷孕期間及產後

設計一系列以彈力球輔

助骨盆底肌肉運動訓練

的療程，結果顯示

出產婦可改善第三孕

期因胎頭壓迫膀胱

所造成之症狀，

如：頻尿、急尿

感、夜尿及尿失

禁等，也可以減

少產後壓力性尿失

禁之發生。



彈力球運動是緩和的，所以很適合孕婦

來使用，除了強調骨

盆底肌肉訓練外，

運用彈力球運動

主要還可以

幫助我們訓

練到核心肌

群，也就是整個胸、腰以及背部，所以對於

懷孕期間造成的腰痠背痛也有治療效果。筆者

本身在懷孕期間也曾運用彈力球來執行此

訓練療程。以下為大家介紹及示範孕產婦運

用彈力球執行骨盆底肌肉運動訓練的一系列

動作供讀者參考。





如何健康地懷孕 彈力球於骨盆底肌肉訓練之應用

1

動作：平躺，將彈力球放置於膝窩，然後由鼻子吸氣，再由嘴巴吐氣，採腹式呼吸來運動腹部的肌肉群。



2

動作：接下來吐氣的同時，將右腿抬高，伸直維持十秒後再放下來，然後再換左腿重複同樣的動作，此動作反覆執行三次。



3

動作：吐氣，維持上半身緊貼地面，再將放置在抗力球上的雙腳轉向右側，然後深呼吸並維持此姿勢，接著吐氣回到原來的姿勢，左側也重複同樣的動作，每一側反覆執行五次。



4

動作：維持躺姿，將髖關節彎曲成蛙腿姿勢，並將雙腳放置於抗力球上，接著吐氣將骨盆慢慢張開，同時並收縮腹部，此動作左右側各執行五次。



5

動作：接下來吐氣，將髖關節及雙腿伸直，同時移動抗力球，接著吸氣並維持此姿勢，然後吐氣且收縮腹部及骨盆底肌肉後再回到原來的姿勢，此動作執行五次。





6

動作：雙腳放置抗力球上，接著吐氣並將臀部抬離地面成懸空狀，然後吸氣且維持此姿勢十秒，吐氣後回到原來的姿勢，此動作執行五次。



7

動作：將雙腿張開成人字型，吐氣將身體及頭部彎曲向左側，將抗力球從左手移向右腳處，接著換右手將球轉回左側，吐氣後回到原來的姿勢，此動作反覆執行五次。



8

動作：採取半蹲姿式，雙手放至抗力球上維持平衡，同時執行持續性的骨盆底肌肉收縮運動（收縮十秒後放鬆十秒），執行四回合（每一回合執行十次收縮及放鬆）。



如何健康地懷孕 彈力球於骨盆底肌肉訓練之應用



9

動作：橫向運動，坐在抗力球上並將身體重心由左側髖關節移向右側髖關節，此動作如此來回執行五次。



10

動作：坐在抗力球上並將尾骶骨前後移動，此動作執行五次。



以上的訓練運動建議一週三次，每次運動的時間為六十分鐘。預防勝於治療，婦女如果能在懷孕生產前即開始訓練骨盆

底肌肉群，並且於產後持續骨盆底肌肉的訓練，有助於產後身材的恢復及預防尿失禁的發生喔！

