

生理回饋加電刺激 治療婦女尿失禁



恩主公醫院泌尿科 王炯理副院長



在丹麥的流行病學研究發現：生完第一個寶寶後的媽媽，在五年內有30%會產生應力性尿失禁，即咳嗽、打噴嚏、提重物或跳有氧舞蹈時，會尿濕內褲不乾爽，年輕至中年的媽媽通常因兼顧家庭與工作，非常忙碌，對暫時性的尿失禁不以為意，等過了一、二十年，才發現骨盆腔器官下垂、尿道括約肌鬆弛、嚴重尿失禁等情況，此時來就醫治療上也變得較困難及複雜了。

婦女應力性尿失禁的治療，一般可分為：**藥物治療**、**手術治療**和**骨盆底肌肉收縮運動治療**（又名凱格爾運動），對於二十至五十歲的婦女，長期服藥的意願通常不高，且治標不治本；手術治療雖可一勞永逸，但對於輕度至中度症狀的病患，未免有小題大作過度治療之嫌；而骨盆底肌肉收縮運動雖是一個重建骨盆底肌肉強度的好方法，但病患如果只是聽從醫護人員口頭指導或書籍描述而自行練習，往往會發生錯誤的肌肉訓練，造成更嚴重的尿失禁或排尿障礙。



婦女應力性尿失禁的治療

藥物治療



手術治療



骨盆底肌肉收縮運動治療 （凱格爾運動）



生理回饋儀器的精神在於利用影像、聲音和壓力偵測，來告訴病患是否有「**正確**」地作骨盆底肌肉收縮和放鬆。臨床上，病患使用腹部肌肉收縮是最常發現的錯誤，由生理回饋儀器可以教導並加以修正。病患若能做足夠和正確的收縮強度和時間，電腦螢幕會出現一個微笑的臉孔加以鼓勵，反之則出現一個沮喪哭泣的臉孔。當病患無法「主動」作骨盆底肌肉的收縮運動，則需要靠電刺激的幫忙，透過無痛的微弱電流，「被動」刺激骨盆底肌肉收縮，讓病患體會收縮的感覺，進而學習到正確主動地做骨盆肌肉的訓練。

研究發現：經過四週的生理回饋合併電刺激治療婦女尿失禁的課程，約有五成的治癒率及高達八成的改善率，生活品質也會提升，同時我們建議病患在家中也要勤加練習，不僅可告別尿失禁、骨盆腔下垂、鬆弛的困擾，而且具瘦身恢復臀部彈性的效果，重拾健康快樂的人生。

研究發現：經過四週的生理回饋合併電刺激治療婦女尿失禁的課程，約有五成的治癒率及高達八成的改善率，生活品質也會提升，同時我們建議病患在家中也要勤加練習，不僅可告別尿失禁、骨盆腔下垂、鬆弛的困擾，而且具瘦身恢復臀部彈性的效果，重拾健康快樂的人生。



 **我要掛號**

 **醫師介紹**

“

「勇敢跨出第一步，找回輕鬆每一天」

”