

復健改善尿失禁

★黃貴櫻專科護理師

★99年8月恩主公醫訊



目前，臨床上較常使用的復健治療為「骨盆底肌肉運動訓練」及「骨盆底肌肉電刺激治療」兩種。

尿失禁的復健治療在保守治療中是相當重要的一環。復健治療可以配合藥物治療及行為治療等方式，讓尿失禁治療達到更好的成效。

骨盆底肌肉運動訓練

首先來探討「運動訓練」。骨盆底肌肉運動又稱「凱格爾運動」，或俗稱「提肛運動」，主要是藉由病患做骨盆底肌肉主動的收縮，來強化骨盆底肌肉群，同時加強尿道括約肌的力量。當骨盆底肌肉經過訓練後，能使鬆弛的肌肉群變得肥厚及收縮力增加，進而增加尿道閉鎖的壓力，因此可以改善因尿道鬆弛及膀胱下垂造成的「壓力性尿失禁」。另一方面，在執行骨盆底肌肉運動的同時，會刺激陰部傳入神經，並經機髓的反射機轉，來達到減少逼尿肌不必要的收縮，抑制膀胱過動，對於頻尿、急尿感及急迫性尿失禁等症狀，也有不錯的療效。訓練方法為專注於尿道口、陰道口及肛門周圍肌肉的收縮，避免使用腹肌及臀大肌。先學習快速收縮及放鬆，當骨盆底肌肉群逐漸持續增加收縮的時間為10秒鐘。在訓練初期，若配合「生理回饋儀」的輔助，能幫助病患更快學習如何正確地掌控骨盆底肌肉。

骨盆底肌肉電刺激治療

並不是每個人都會使用骨盆底肌肉，約有三至六成的患者不知如何掌控骨盆底肌肉，也無法執行有效的骨盆底肌肉運動。因此，必須在專業人員的指導下利用「電刺激」，幫助骨盆底肌肉產生被動的收縮，藉由電刺激不同的頻率，達到增加肌力或抑制膀胱過動的效果。但最終的目的仍在於喚醒骨盆底肌肉，產生主動的收縮。本院已引進世界級的骨盆底肌肉運動訓練儀器，如有尿失禁的問題，歡迎至泌尿科就診。

“

「要享受健康的光芒，你就必須鍛鍊」

— 吉恩·騰尼 (Gene Tunney)

”

