

## 護理師骨盆底肌的溫柔守護

中山醫學大學附設醫院骨盆機能中心賴郁芬物理治療師撰寫  
臺北醫學大學附設醫院蕭淑代醫品副院長校閱

護理師需長時間久站、經常性彎腰及協助病人翻身、移位等而導致下背痛，而這些姿勢體位也因此造成護理師腹部長期高壓，可能漸漸引發骨盆底肌(Pelvic floor muscle)鬆弛，進而導致解尿困難或頻尿之困擾。為了避免或改善腰背疼痛，或預防腿部靜脈曲張問題，常見護理師自購「束腰帶」以及彈性襪來日常使用；特別要提醒--不正確的使用「束腰帶」，若再加上彈性襪的壓力，反而更加增高腹壓，骨盆底肌更加鬆弛，導致尿失禁或頻尿問題更嚴重而影響生活品質；呼籲護理夥伴預防或減緩上述問題，養成緊實骨盆底肌運動才是根本解決之道。

此處所述及骨盆底肌其位於骨盆的最下層，負責支撐盆腔器官及排泄功能；腹橫肌則位於腹部最深層的環狀肌群，是人體天然的束腹，負責穩定脊椎及強吐氣動作。執行骨盆底肌運動(又稱提肛運動、凱格爾運動 Kegel exercise)可以增加肌肉力量及厚度，加強對盆腔器官(如膀胱、子宮、直腸)的支撐，藉由正確地在「吐氣」時訓練自己同時完成縮腹、提臀、提肛動作，方達到自主控制骨盆底肌的收縮和放鬆，有效改善子宮脫垂、陰道及肛門鬆弛甚至失禁等困擾。

因此首先建議，醫院或護理部門邀集護理夥伴，組成運動社團大家一起來，養成定期進行下班後平躺執行核心肌群運動的習慣，可由簡至難，先於屈膝仰臥姿勢下，「吐氣」時做骨盆後傾配合骨盆底肌收縮運動，每回 15-20 次，每天 2-3 回(圖一)，如此可以強化腰椎、避免陰道鬆弛及緊實腹部。

再者，正確地使用束腰帶：(1)束腰帶的中點需固定在腰椎疼痛區後，左右兩條固定帶往下繞過髌骨後再往前拉，最後將魔鬼粘貼於恥骨連合前方(如圖二)，(2)魔鬼粘貼的上緣之鬆緊度應為四隻手指頭可活動之鬆緊度，下緣則為二隻手指頭之鬆緊度(如圖三)。(3)若因反覆坐站活動下讓束腰帶位置移動了，則需重新再穿一次。

透過以上日常持之以恆的運動強化和細心的保養，相信可以維護護理師的骨盆底肌健康，保持骨盆底及膀胱正常的功能，不僅能讓下半身乾爽不快閃，更能擁有緊緻幸(性)福生活。

|                                |  |                      |
|--------------------------------|--|----------------------|
|                                |  |                      |
| <p>圖一：正確骨盆底肌及腹橫肌運動 QR Code</p> | <p>圖二：左右兩條固定帶往下繞過髌骨後(黑色弧形)再往前拉(紅色弧形)將魔鬼粘貼於恥骨連合前方</p> | <p>圖三：正確穿著束腰帶正面觀</p> |

參考資料：

- De Araujo, C.C., Coelho, S.A., Stahlschmidt, P., & Juliato, C.R.T. (2018). Does vaginal delivery cause more damage to the pelvic floor than cesarean section as determined by 3D ultrasound evaluation? A systematic review. *International Urogynecology Journal*, 29,639-645. <https://doi.org/10.1007/s00192-018-3609-3>
- Hadizadeh-Talasaz, Z., Sadeghi, R., & Khadivzadeh, T.(2019). Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: A systematic review and meta-analysis of clinical trials. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology*,58,737-747.<https://doi.org/10.1016/j.tjog.2019.09.003>
- Romeikienė, K.E., Bartkevičienė, D. (2021).Pelvic-Floor Dysfunction Prevention in Prepartum and Postpartum Periods. *Medicina (Kaunas)*. 57,387. <https://doi.org/10.3390/medicina57040387>
- Wallace, S.L., Miller, L.D.,& Mishra, K.(2019) Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. *Current Opinion in Obstetrics & Gynecology*. 31,485-493. OI:10.1097/GCO.0000000000000584