

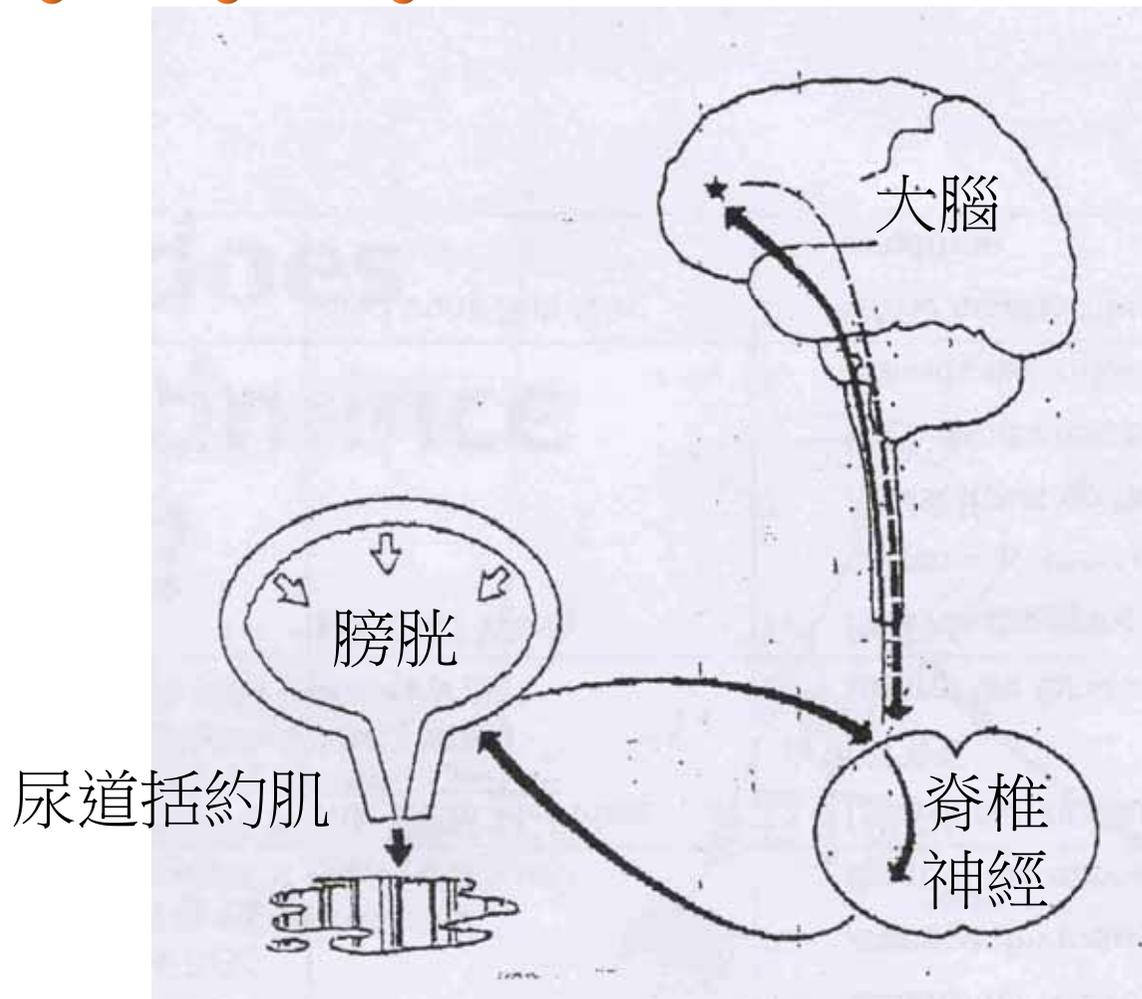
女性壓力性小便失禁

主講：

屯門醫院綜合泌尿及血管科部

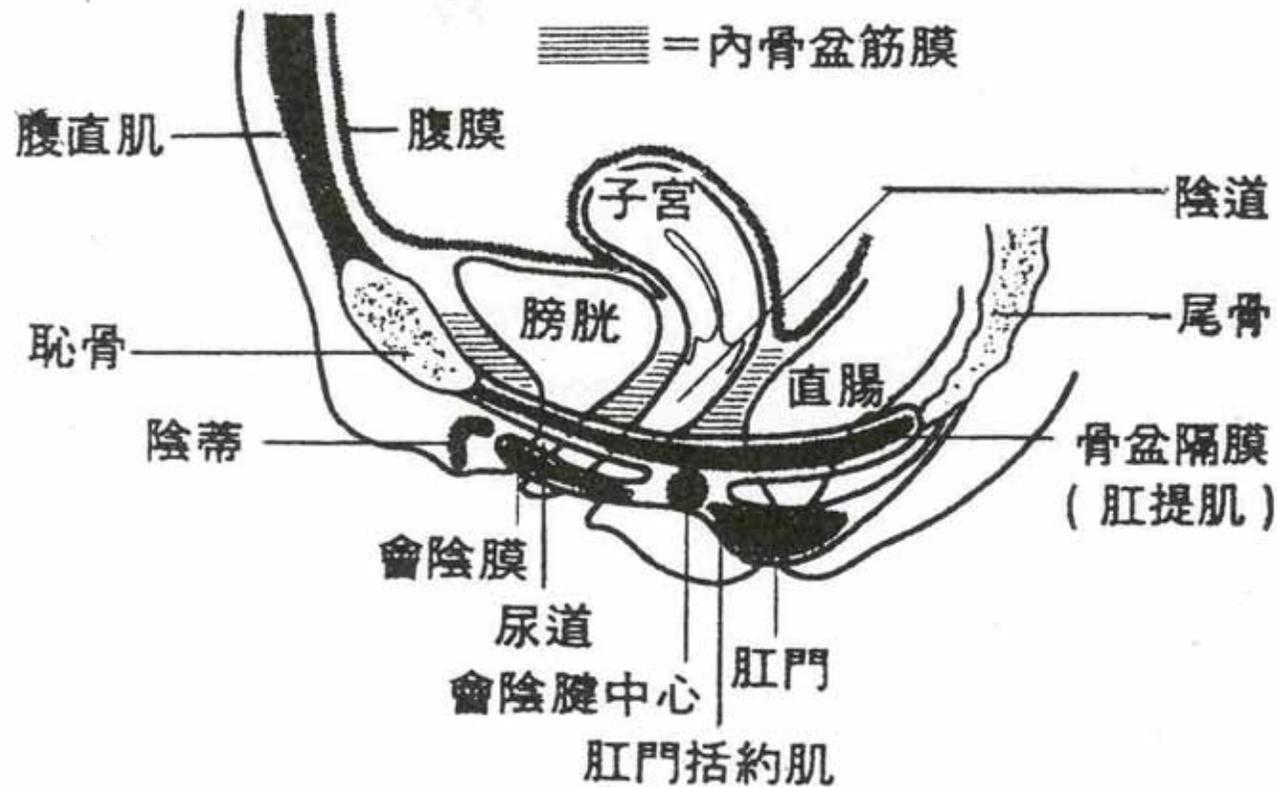
趙麗萍姑娘

小便的生理現象

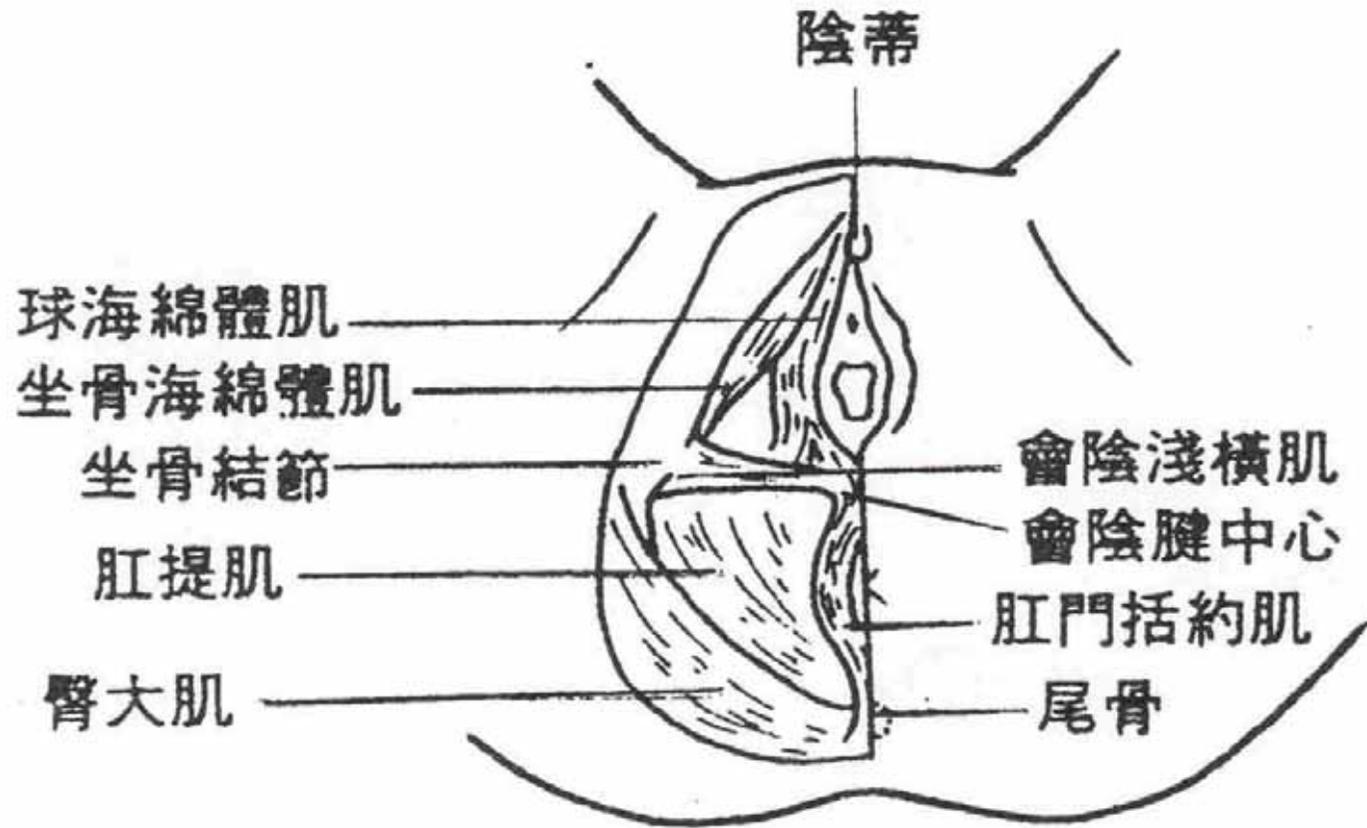


女性骨盆底與骨盆內結構圖

骨盆底與骨盆內的臟器



女性外生殖器的肌肉構造圖



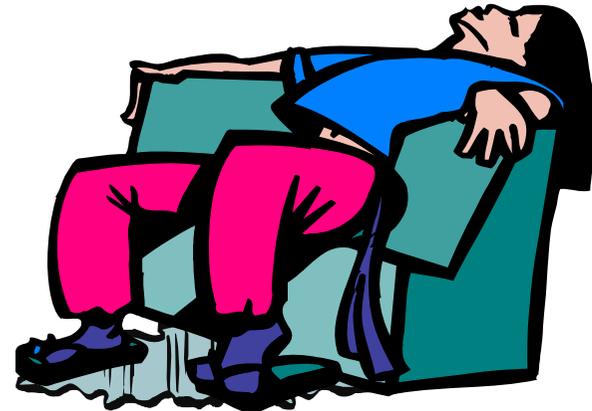
壓力性小便失禁的徵狀

- 當腹腔壓力增加時，有遺尿情況，通常在咳嗽、大笑、打噴嚏，甚至由坐而站或快步走時出現。



女性壓力性小便失禁的原因

- 因控制尿道開關的會陰肌肉變弱而成，女士們多因生產時肌肉受傷。
- 老人家則因盆腔肌肉鬆弛或疾病導致功能減退。



壓力性小便失禁的檢查

1. 排尿記錄
2. 泌尿動力學檢查





壓力性小便失禁的治療方法

- 
1. 理學療法：骨盆底訓練
 2. 葯物
 3. 外科治療



骨盆底肌肉運動（凱格爾運動） (Kegel's Exercise)

- 功能：幫助減輕因骨盆底肌肉鬆馳引致之小便失禁的現象。

進行骨盆底肌肉運動可採用的 姿勢

- 1. 仰臥
- 2. 坐下
- 3. 站立



骨盆底肌肉運動

■ 骨盆底肌肉運動分為兩組運動：

〔一〕慢組肌肉運動

〔二〕快組肌肉運動

骨盆底肌肉運動的步驟

■ (一) 確認骨盆底肌肉

收緊骨盆底肌肉(收緊之感覺就如忍大小便之感覺)，主要收緊骨盆底肌肉，並不需要用呼吸肌肉或腹部肌肉。

骨盆肌運動的步驟

■ (二)慢組肌肉運動

每次首先收緊骨盆底肌肉5-10秒後

放鬆5-10秒，重覆做10次，並每天

最少施行3趟。

骨盆肌運動的步驟

■ (三)快組肌肉運動

每次首先收緊骨盆底肌肉1秒後放鬆
1秒，重覆做50次，並每天最少施行
3趟。



骨盆肌運動的步驟

- 
- 慢組及快組肌肉運動都要每天最少施行3趟；
 - 持續約四至六星期才明顯有效。

骨盆底肌肉運動的步驟

- (三)操作骨盆底肌肉運動



骨盆底肌肉運動示範

運動(一)

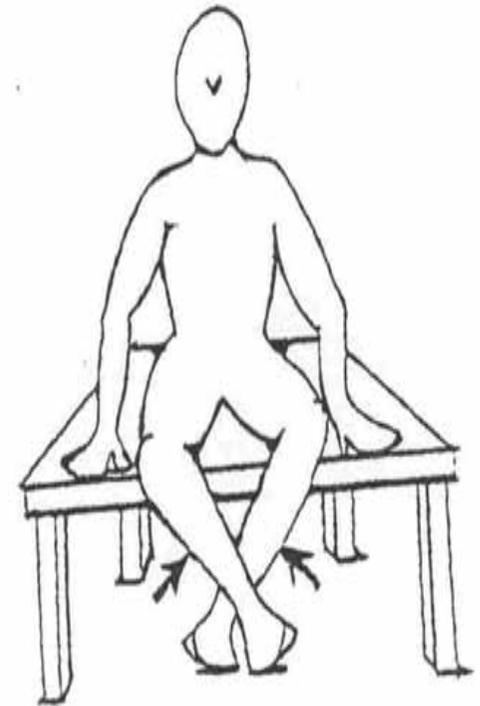
1. 仰臥，用枕頭墊高臀部，置一小枕於兩膝之間，用力夾緊小枕。
2. 收緊會陰肌肉，應有像『忍』小便和大便的感覺，動作維持5-10秒後放鬆，重複再做。



骨盆底肌肉運動示範

運動(二)

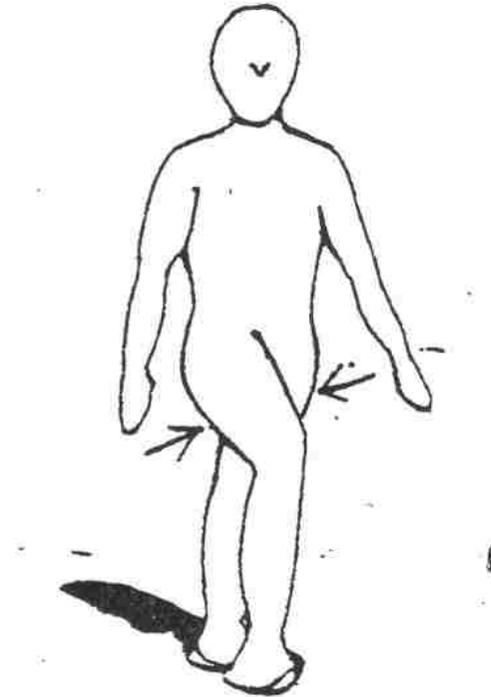
1. 坐下，雙腿交叉，互相鬥力，收緊會陰肌肉。
2. 收緊會陰肌肉，應有像『忍』小便和大便的感覺，動作維持5-10秒後放鬆，重複再做。



骨盆底肌肉運動示範

運動(三)

站立，雙腿交叉，
互相鬥力，收緊會
陰肌肉，應有像『忍』
小便和大便的感覺，
動作維持5-10秒後放鬆
，重複再做。



自我進度檢查

- 1. 排尿時，嘗試制止尿液流出，如果能夠制止排尿，你已經掌握骨盆底肌肉收縮的方法，但此測試最多一星期施行一次。
- 2. 可以將一隻手指放進陰道內，然後進行骨盆底肌肉運動，如手指有被壓迫感覺，你所進行骨盆底肌肉運動便是正確。



多謝