



▲ 以特製盛器可準確量度小便量。



▲ 記錄小便次數、每次急切度和排量等，有助評估遺尿情況。

膀胱敏感 引致尿頻

產婦除了容易有漏尿問題，小部分會持續出現尿頻。如產婦有這情況，郭奕桃會先為產婦作評估，記錄連續三天的小便時間表、次數、每次的急意、每次排出的小便量，以及每天的飲水量（包括湯、水及所有流質），以了解其尿頻嚴重程度。

一般人每日飲八杯水，如廁四至八次，隔三至四小時去一次小便，每次排三百至四百毫升尿液，如晚上需要經常起牀小便，再加上經常有急尿感覺，就有機會是尿頻，建議找醫生檢查。

「但是產婦會多喝湯水，晚上亦有可能需要起牀小便，更加影響睡眠質素。故此，透過骨盆底肌肉訓練加強其肌力及協調功能，幫助控制排尿，急急便會減輕，讓她們逐漸遞減小便相隔的時間，從而達到正常的小便量和次數。」

「再配合生活習慣的改善，注意飲食習慣，包括減少飲用利尿飲品，恒常的記錄監察，可改善尿頻的情況。」

儀器輔助訓練

如婦女未能掌握像忍小便的收緊骨盆底肌肉訓練，可以由物理治療師評估開始，以手指探入方式，幫助刺激骨盆底肌肉，確保用力正確，保證訓練效果及可靠性。亦可在治療師指導下，利用小儀器幫助訓練，將其放入陰道然後開始肌肉訓練，如肌力運用正確便能移動儀器小棒子。郭奕桃說，這些簡單鍛煉可在家進行，每天做三次、每次做八至十下，每下忍四至五秒，逐漸遞增至八秒。

如婦女骨盆底肌肉力量過弱，小儀器亦可連接電刺激，令訓練更有效果。如膀胱敏感情況嚴重，此小儀器亦有電刺激療程以作舒緩。



► 利用此儀器，可幫助鍛煉骨盆底肌肉。



► 認識骨盆底肌肉，排尿至中途時忍住，忍得到代表懂得收緊。

尿失禁的分類 肥胖產婦增風險

尿失禁分為壓力性及急切性或兩者兼有，物理治療師會因應失禁種類及嚴重程度定下治療方案。

較常見的壓力性失禁，如產婦要用力抱起嬰幼兒、咳嗽或打噴嚏時腹腔壓力增加，及骨盆底肌肉鬆弛，引致膀胱頸阻力降低而漏尿。研究指出肥胖婦女與尿失禁有直接關係，一來盆腔壓力大，二來生產後初期仍受荷爾蒙影響，骨盆底肌較鬆弛，「故肥胖產婦更應及早注意問題，進行訓練及注意體重控制。如有任何疑問，應找醫生診治及物理治療師訓練。」

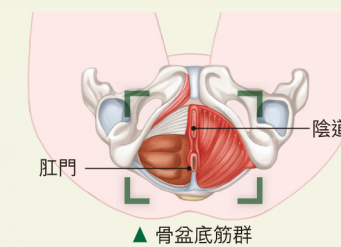
另外有小部分產婦出現急切性失禁，是指膀胱儲存少量小便時，便有急切想小便的感覺，失去控制排尿的能力。這類的處理方法是當婦女急小便時，做其他事分散注意力，例如當時正工作中，倒不如先完成案頭工作才上廁所。

► 失禁令婦女尷尬，亦是她們的苦惱事，故產後媽媽應及早處理問題。

認識骨盆底肌 加恒常練習

正由於骨盆底肌肉如此重要，婦女在生產後要改善或避免日後出現漏尿，就應及早進行適當的訓練，收緊骨盆底肌肉。郭奕桃指出，物理治療師會教導如何收緊及控制，預防及改善漏尿的尷尬情況，同時亦可改善生活質素。一般在醫院分娩後都會由駐院護士、助產士等教導產後護理，當中只能簡單指導收緊骨盆底肌肉；又或產婦覆診時，醫生亦會教導這項訓練。

如何認識骨盆底肌肉？郭奕桃說，簡單而言是像忍小便一樣，初次進行時可在如廁期間，當排尿至中途時忍住，忍得到代表懂得控制骨盆底肌肉，忍尿時並開口數一至五，以免因為忍氣而用錯力，然後排清尿液。



▲ 骨盆底筋群

郭強調這方法只用作感受及掌握收緊骨盆底肌肉，並不是當作恒久訓練。如婦女經常如廁時練習，會增加患尿道炎機會。若婦女未能掌握，應由物理治療師給予意見及指導，確保用力正確。研究發現由專業人員指導，成功率達七成。

運動運動 產後勤練 防遺尿



養和醫院
物理治療師
郭奕桃

都說媽媽最偉大，除了經歷懷孕期中種種不適及辛勞外，產後照顧BB勞累不堪，更可能要承受失禁或尿頻之苦。

其實產後婦女遺尿問題很常見，只要加以適當訓練，問題能迎刃而解。今期物理治療師就為各準媽媽及孕婦講解骨盆底肌肉的重要性，及教大家如何進行鍛煉，減少漏尿及尿頻情況。

撰文：陳旭英 攝影：黃德堅 設計：梅振光

產後婦女 15-30%尿失禁

產婦遺尿情況有幾普遍？據國際理遺學會二〇〇九年資料指出，婦女在懷孕期間出現遺尿情況達32-64%，原因是孕婦體重增加，胎兒體積有機會壓到膀胱附近組織；加上女性懷孕期間受荷爾蒙影響，容易引致骨盆底肌肉鬆弛。養和醫院物理治療師郭奕桃指出：「這組肌肉其中一部分功用是承托膀胱及尿道位置。假若此組肌肉不能收緊尿道口，就不能發揮閉鎖功能，引致失禁或漏尿。」

很多媽咪會在產後二至三個月後發現尿失禁有改善，因荷爾蒙慢慢回落至正常水平，同時胎兒出生後骨盆底肌肉不再受壓，故部分婦女尿失禁情況會消失。但研究數字發現，婦女產後首年有尿失禁情況仍達15-30%。如處理不當，此情況會持續下去，終身都受影響，故應盡早向醫護人員尋求處理方法。

骨盆底肌肉重要性

何解產後特別容易漏尿？首先要了解骨盆底肌肉構造。郭奕桃解釋，骨盆底肌肉是由多條肌肉組成，加上附近的筋膜層加韌帶，好像彈網般，能承托骨盆腔器官及提供完整的懸吊系統。它亦有閉鎖尿道、陰道及直腸出口的功用。

「很多研究都發現，無論自然分娩或剖腹生產都有機會出現漏尿，以前者居多。原因是嬰兒出生時通過產道下移時，不但會拉傷陰道或附近神經線，亦有機會拉鬆產婦的骨盆底肌肉，令膀胱或附近神經線受傷，引致膀胱、子宮以至直腸都得不到良好支撐，故產婦會間中出現失禁，或日後出現骨盆腔器官下垂。而生產胎數愈多，失禁機會愈大，程度亦較嚴重。」郭奕桃說。

► 無論懷孕期間或產後，婦女都有較大機會失禁。

