

屯門醫院 物理治療部

造口手術後 運動簡介



軀幹核心肌力運動 (手術兩個月後進行)

- ◆ 鍛鍊脊椎骨骼周圍的肌肉
- ◆ 改善平日的姿勢
- ◆ 加強脊椎骨骼的力量和穩定性
- ◆ 增強身體的平穩度和協調能力

運動次數和頻率

- ◆ 每個運動以 10 次為 1 組
- ◆ 每天做 2 組
- ◆ 剛開始時如太疲累，可由較少次數漸漸增加

注意事項

- ◆ 避免腹肌過度用力而導致造口疝氣！

坐下

- ✓ 上身輕微向後傾
- ✓ 收緊下腹肌肉
- ✓ 保持上身挺直並向前傾



靠牆站立

- ✓ 雙腳分開與肩同寬，腳跟離牆約一個腳掌距離
- ✓ 將毛巾放於雙膝內側
- ✓ 收緊下腹肌肉，緩緩蹲下約兩寸
- ✓ 有膝關節問題患者，不宜蹲下太深
- ✓ 保持身體挺直，維持 5 秒



四肢支撐

- ✓ 雙膝與髖同寬
- ✓ 收緊腹肌，背部與地面保持平行
- ✓ 整個過程保持軀幹、盆骨的中立位
- ✓ 想像背部上放了一杯水，不能打翻水杯
- ✓ 可輪流提高手及大腿，維持 5 秒再放鬆



運動須知

- ◆ 運動前應先清理乾淨造口袋
- ◆ 如有需要，可於運動前先固定好造口袋
- ◆ 如有不適，病友應先求診，暫停運動！

日常生活避免事項

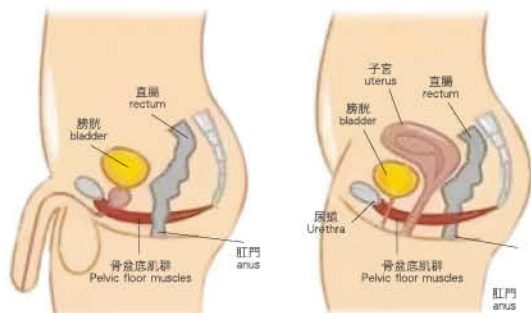
- ◆ 提取重於 5 公斤的重物
- ◆ 發力時閉氣
- ◆ 過度疲勞
- ◆ 閉氣用力排泄（「谷」大便）



鳴謝：新界西醫院聯網 病人啟力基金
Acknowledgement: Patient Empowerment Programme, NTWC
地址：屯門青松觀道屯門醫院地下物理治療部
Address: Physiotherapy Department, G/F, Tuen Mun Hospital,
Tsing Chung Koon Road, Tuen Mun, N.T.
編制日期：2016 年 10 月
Version: Oct 2016

盆底肌肉運動

- ◇ 盆底肌肉 由恥骨向後伸展至尾龍骨，包圍著尿道、膀胱、陰道和直腸
- ◇ 有承托及支持盆腔內的器官之作用



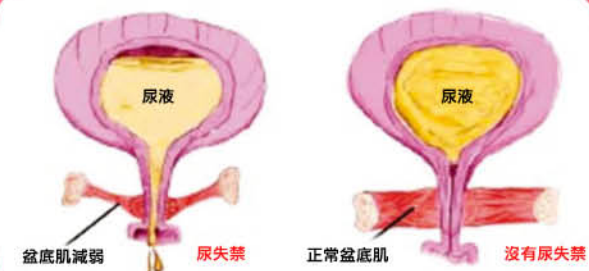
男性盆腔結構

女性盆腔結構

尋找盆底肌肉

- ◇ 想像「忍尿」般，在小便中途，嘗試使尿流中斷；
- ◇ 想像「忍放屁」般，想像肛門附近的肌肉收縮和被拉起的感覺

- ✦ 使肌肉強壯有力，
- ✦ 於駁回造口手術後，增強大小便控制的能力
- ✦ 增強核心肌群穩定性
- ✦ 預防下腹痛、下腹脹、腹部下墜感等症狀



怎樣做盆底肌肉運動？

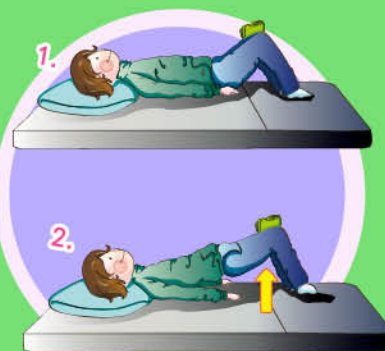
1. 放鬆大腿、臀部和腹部肌肉
2. 集中注意力運用盆骨底肌肉
3. 慢慢收縮和向上提升肌肉，就像「忍尿」和「忍放屁」般
4. 維持 10 秒，然後慢慢放鬆，休息 10 秒

運動次數和頻率

- ◆ 重複收縮和放鬆肌肉 15 次為 1 組
- ◆ 每天做 3 組
- ◆ 剛開始時如太疲累可由較少次數漸漸增加

仰臥

- ✓ 放鬆上身
- ✓ 收緊盆底肌
- ✓ 將毛巾放於雙膝中
- ✓ 合緊雙膝，將臀部抬高
- ✓ 維持 3 - 5 秒
- ✓ 保持呼吸暢順



坐姿

- ✓ 坐於椅子前半部，
- ✓ 雙肩自然下垂，
- ✓ 將毛巾放置於大腿內側，雙膝中間
- ✓ 向內夾緊毛巾同時收緊盆底肌，維持 5 秒

站立

- ✓ 自然站立，雙肩自然下垂，雙腳與肩同時寬，雙腳平行
- ✓ 雙手放在腹部，收縮盆底肌
- ✓ 單手放在肛門口，感受肛門收縮的力道，維持 5 秒



站立

- ✓ 自然站立，雙手扶著椅背，雙腳與肩同寬
- ✓ 提起腳跟同時收緊底盆肌，維持 5 秒

注意事項

- ◆ 不應在小便時做收縮運動；
- ◆ 在收縮時，應緩慢呼吸，避免閉氣用力；
- ◆ 應將盆骨底肌肉收縮並向上提升，而不應像大便時般向下推；