

## 產後運動 衛生教育指導

### ✦ 為什麼要做產後運動？

- ✦ 促進血液循環，預防血栓靜脈炎發生。
- ✦ 促進子宮收縮，預防產後出血。
- ✦ 促進骨盆底肌肉收縮，使骨盆內器官恢復原位置，預防子宮脫垂、直腸膨出等問題。

### ✦ 運動前的準備

- ✦ 先排空膀胱，勿在飯前或飯後 30 分鐘內做，以避免引起不適。
- ✦ 穿著寬鬆、輕便、吸汗、透氣的衣褲，減少流汗所造成的不適。
- ✦ 選擇寬敞、空氣流通的良好場所，選擇硬板床作為運動的場所。
- ✦ 運動時間由短漸增至長，量由少增至多。

### ✦ 產後運動的種類及做法

#### ■ 第一天可施行的運動(早晚各一回，每回 5-10 次)

##### 1. 胸腹式呼吸運動

平躺仰臥，手腳伸直全身肌肉放鬆→鼻子徐徐吸氣，儘量擴張胸部→由口慢慢呼氣，收縮小腹閉氣，將雙手置於腹部感覺收縮→繼續縮小腹，使下背緊貼於床上，放鬆。



##### 2. 足部運動

雙腳踝屈曲，伸展及旋轉活動。

##### 3. 陰道骨盆肌肉群收縮運動

收縮會陰及肛門(如憋住大小便)，維持 5 秒後放鬆。

#### ■ 第二至三天可施行的運動(早晚各一回，每回 5 次)

##### 1. 胸部運動

平躺仰臥，雙臂向左右平放，上舉與肩平行，左右手繼續向頭部上舉，直至最高點後，伸直平放於原位。

## 2. 頸部運動

平躺仰臥，手腳伸直，頭部仰起向前彎，使下顎盡量貼近胸部，同時收縮腹肌再重複。



### ■ 第四至五天可施行的運動(早晚各一回，每回 5-10 次)

#### 1. 骨盆搖擺運動

平躺仰臥屈曲，全身肌肉放鬆→深呼吸時以肩及臀部為支點，使下背部弓起→慢慢吸氣時，收縮腹部與臀肌，並緊貼於床上，維持姿勢 3-5 秒後放鬆。



#### 2. 抬臀運動

平躺雙手置身體兩側→彎曲膝蓋，雙腳平置，緩慢抬高臀部；背部離開床面慢慢恢復至原來姿勢。

#### 3. 膝部扭轉運動

平躺仰臥，雙腳曲膝併攏，肩部放平，腹部放鬆→以肩部為支點，雙膝自然扭轉並帶動臀部至右側床面，慢慢回到原來為位置→依以上方法至左側復原放鬆。



#### 4. 腿部運動

平躺仰臥，雙手放平腿伸直，將一腿抬高約 45 度回床面，左、右腳輪流抬高；及將一腿屈起，使大腿屈曲儘量靠近腹部，足跟伸展貼近臀部，伸直放回床面，左右腿輪流做。

### ■ 第十四天後可施行的運動(早晚各一回，每回 5 次)

#### 1. 修正式仰臥起坐

平躺仰臥，雙膝分開與肩同寬，膝關節與床呈直角，雙手交叉於胸前或自然擺放兩側運用腹肌力量使身體坐起。



#### 2. 滑腿運動

平躺兩腿伸直，雙手置身體兩側，緩慢將雙腿輪流向頭部方向滑動後，恢復原本姿勢。



以上簡介的各種運動方法，可依各人喜好與體能狀況來做選擇；但項目以均衡為原則，每天施行次數與時間宜採漸進式增加，以達身體恢復之目的。