產後運動的方法及目的

◎產後運動：

1. 產後可訓練會陰部肌肉，使得膀胱控制力恢復以預防子宮、膀胱、陰道下垂，並促進血液循環及傷口癒合，減輕疼痛腫脹，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材強化肌肉張力。
2. 依個人情形，選擇適宜的運動。
3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做至產後兩個月為止。
4. 做時先解小便，躺在硬板床上，起初切忌勉強或太累，次數由少漸多，做完運動應適當休息。其方法如下：

➢一、墊腳抬手運動

1.雙腳與肩同寬站立。

2.將手打直向上延伸，抬高放在耳朵旁並將腳跟，以腳前掌支持身體。

➢二、抬腳運動

1.站姿將手扶住椅背。

2.將腳打直，單腳向身體正後方抬起，會感受到用力。

➢三、一字腳

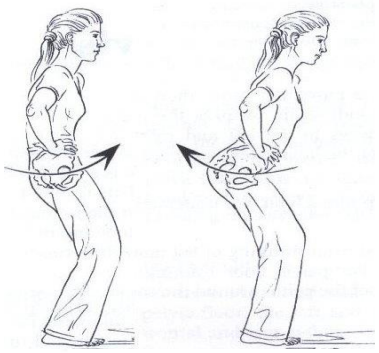
1.站立姿。

2.將膝蓋彎曲，腳跟合併，盡量將腳變成一字型

3.夾緊大腿及臀部，將雙腳合併站直，5~10 後鬆開。

H2-7＊

➢四、骨盆搖擺運動

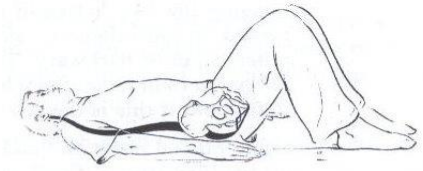


1.雙腳與肩同寬站立，膝蓋微彎，雙手插腰。

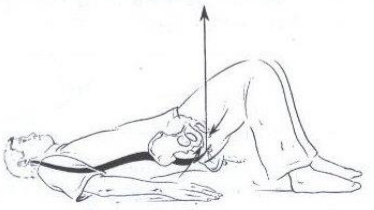
2.上半身保持不動，夾緊臀部肌肉，將髖部向前推。

3.放鬆臀部肌肉，將髖部向後推動，上半身些微向前傾。

➢五、橋式



1.仰臥於地板上，雙腳屈膝，雙手掌心向下放在的旁邊。



2.夾緊臀部肌肉，以大腿及臀部的力量將下半身抬抬至腹部與大腿呈現直線，且背部離地。

3.初學者或特殊狀況者，可用毛巾或枕頭墊在臀協助學習

4.上半身必須放鬆，不可用手或肩的力量協助。

➢六、下腹肌運動

1.仰臥於地上，雙手掌心向下放在臀部的旁邊

2.雙腳合併伸直，腿部打直抬起至約 30°，抬起約秒，再緩慢放下。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉分機 5501.5502

天主教中華聖母修女會醫療財團法人附設天主教聖馬爾定醫院產後護理之家　關心您

2025 年 06 月校閱

H2-7＊