



產後肚子鬆垮凸出又無力， 小心「腹直肌分離」

★ 臺中榮總復健科物理治療師 林家竹

生產後體重逐漸恢復了，但肚子還是凸出又無力，以往的褲子穿得上去卻扣不起來，體態仍好像未生產前一樣，讓產後媽咪困擾不已，這時可能是腹直肌分離的問題。

腹直肌分離常見於懷孕後期與產後婦女。指子宮因應寶寶長大而延展也使得腹直肌被拉長，因腹內壓增加與賀爾蒙的影響導致兩條腹直肌的中白線分離（圖一），當腹部用力時會明顯突起，較常見於肚臍上位置，也有可能於肚臍下的區域。腹直肌分離的程度多於產後 8 周後回逐漸慢慢恢復。多胞胎、剖腹產、胎兒過大.. 等都為腹直肌



分離的高危險群。

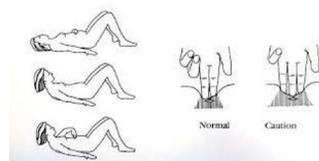
◀ 圖一

產後腹直肌分離情況常常伴隨下背痠痛、骨盆帶疼痛、姿勢不良、骨盆底肌失能、腹脹、便秘...等問題。藉由運動（像孕婦皮拉提斯運動）來強化核心肌群、鍛鍊腹部肌群及調整姿勢下就能改善伴隨的症狀、加速體態恢復與預防下背痛的

發生。若在孕期前強化核心肌群，就能減少產後腹直肌分離的問題發生喔！

★自我腹直肌分離檢測方法（圖二）：

1. 躺姿雙腳彎曲踩踏於地面上
2. 將上半身捲起至肩胛離地，視線看至自己的肚臍上
3. 將手指摸於肚臍上方的腹部中線上，中線溝槽內可放入幾指手指



頭，正常為兩指寬

◀ 圖二

一、肋間呼吸：增加吸氣擴張，減少過多呼吸副肌用力而導致肩頸痠痛（圖三）

起始：坐姿雙手放於兩側肋骨上。

動作：鼻子吸氣時，將氣往肋骨兩側與後背部擴張；





吐氣時，
將會感覺
肋骨內縮。



二、腹橫肌收縮運動：強化天然束腹帶（圖四）

起始：躺姿面朝上，雙腳彎曲，背部輕鬆貼於床面上，雙手放於骨盆上方。

動作：吸飽氣後，吐氣時骨盆不產生動作，將肚臍往背部與頭端方向收縮停留 5 秒 / 重複



10 次 / 3 回合。

三、夾球抬臀：喚醒盆底肌、強化臀肌（圖五）

起始：躺姿雙腳彎曲與骨盆同寬，雙膝內側放置一顆球或毛巾，雙手擺放身體兩側，手掌心朝下。

動作：吸飽氣，吐氣時腹部微縮，帶起骨盆離地至肩髌膝成一直線，並停留 5 秒 / 重複 10 次 / 3 回合



★生活習慣小提醒

1. 隨時練習將肚臍向內縮，尤其用力前，讓核心穩定保護軀幹。
2. 從床上抱起寶寶時，盡量往身體靠近，彎膝不彎腰，避免增加腹內壓。（圖六）



3. 攜抱寶寶時需喚醒核心注意姿勢。（圖七）

