「多動少痛」－運動對於慢性骨盆疼痛治療的幫助

★ 臺中榮總婦女醫學部研究醫師　林家如

「醫生，我常常覺得下腹部不舒服，有一種悶悶痛痛、往下墜的感覺，看了很多科又檢查不出問題；該怎麼辦呢？」

骨盆機能不良（Pelvic floor dysfunction）泛指一系列相關的症狀，包括骨盆器官（子宮、膀胱、陰道、腸子）脫垂、漏尿、排便問題，以及慢性下腹疼痛等。許多出現長期慢性骨盆疼痛症狀的患者，可能到處看過很多醫生，也做過了各種檢查，卻找不出特定原因，也不想一直吃止痛藥，這時該怎麼辦呢？

造成長期慢性骨盆疼痛的原因，可能因為子宮內膜異位症、子宮肌瘤、過去手術造成沾黏、過去曾發生骨盆腔發炎腹膜炎、間質性膀胱炎、腸躁症、腸胃道發炎，或其他病變問題等。若是已經接受過各種檢查，排除婦科、泌尿系統、腸胃系統、或骨骼神經方面的病變，則也需考慮因為肌肉無力，或長期姿勢不良，造成的肌肉緊繃，形成疼痛觸發點（Trigger point），所導致的筋膜疼痛症候群（Myofasical pelvic pain syndrome）。

骨盆位在身體的中間，往上支撐著整個軀幹，往下連接腿部，是許多姿勢和動作的重要樞紐，內在又包含著許多功能性的器官，連帶與膀胱、直腸的控制和性生活等都有相關。肌肉在長期的使用下，拉伸或收縮時可能產生力道的不均，若外在又受到其他生理壓力或情志壓力影響，久而久之造成肌肉的無力、硬化、或疼痛，不僅影響骨盆功能，也會連帶影響到臀部、大腿、或腹部的肌肉。而產生的壓痛點也不只會造成的局部疼痛，常會牽連到下腹、會陰部、直腸，甚至大腿或臀部等；除了疼痛，也會造成一些刺激性的症狀，例如頻尿、尿急、尿失禁、排尿疼痛，餘尿感、便祕、或會陰部的搔癢不適。

因此，若能培養運動習慣，加強骨盆底肌、核心肌群的訓練，則能幫助調整強化骨盆底肌肉功能，對於下腹部的慢性疼痛、下背痛，或下泌尿道症狀等都能達到改善的效果。以下介紹幾個簡易能在家中進行的運動：

凱格爾運動（圖一）

藉由收縮提肛肌肉群，達到預防及改善應力性尿失禁症狀，和骨盆底器官脫垂的效果。

作法：收緊提肛肌群約5到10秒鐘，再放鬆10秒鐘；重複收縮到放鬆的步驟約10到20次，時間約三至五分鐘，每日可重複做四到五個循環。在一開始施作時，最常遇到的困難是無法控制提肛肌正確的收縮，此時可以先坐在稍硬的椅子上，將一隻手掌放在自己臀部下，手指輕碰會陰部，試著模擬排便時腹部出力的感覺（例圖一），感受運動的肌肉部位，再藉由反向收腹提肛，練習骨盆底肌的收縮。

關於凱格爾運動，坊間亦有許多不同姿勢作法的教學，都是為了去輔助感受提肛肌收縮的感覺。若已經掌握到正確的運動位置，則可以在坐下、站立、走動或是進行日常活動時，同時間進行鍛鍊。

瑜珈橋式抬臀運動（圖二）

作法：平躺雙腿屈膝，腳板踩地平行與臀部同寬，雙手平放在臀部兩側。調整呼吸吸氣時預備，吐氣時讓骨盆上捲，維持雙側膝蓋平行，腳踩地讓臀部、大腿力量集中往上抬高，讓膝蓋、骨盆、到肩膀呈現水平一直線，持續三到五次深呼吸後，再從背部讓身體一節一節慢慢躺回地面，可重複八到十次。

瑜珈四足跪姿變化運動（圖三）

作法：以四足跪姿，將雙手和雙膝放在地面，手支撐在肩膀下方，與肩同寬，手指張開，指尖朝向前方；膝蓋在骨盆下方，讓髖關節和膝關節都維持垂直角度，使背部、腰部到臀部維持水平線，身體呈現一個冂字型。調整呼吸，吐氣時慢慢將右手左腳向前後伸直抬起，到平行地面的高度：手部拇指朝上，往前伸直到肩膀高度；腳尖向下，臀部出力讓整條腿平行身體伸直，維持5到10秒，再將手腳放回地面，換另一側（左手右腳）的練習。

靠牆半蹲（圖四）

作法：找一面穩定的牆，讓背部從後腦勺到臀部，平平貼靠在牆面上，兩腳往前站半步至一步的距離，張開與臀部同款，緩緩下蹲，注意讓小腿和地面垂直，大腿與小腿之間的夾角度也不要小於90度。蹲下的時間可依個人狀況，從30秒到一分鐘開始練習。每次練習後稍做休息一到兩分鐘，重複三到六次。

以上是四個簡單可幫助骨盆底肌肉練習的運動。除此之外在瑜珈、重量訓練和運動復健治療中，也有許多可幫助骨盆和核心肌群鍛鍊的動作，可依個人需要諮詢更進一步的專業評估和建議。在進行運動前後，也需注意個人狀況，選擇安全的場地，做好熱身、保暖和水分補充。

婦女醫學部研究醫師　林家如

【主治專長】
婦科、一般產科

【門診時間】
每週三，下午，6211 診間

	一	二	三	四	五
上午					
下午			●		