

運動療癒重返活力



# 造口運動簡單做

台中榮總 復健醫學部  
物理治療師 葉芸溱



物理治療師

葉芸臻治療師



## 教育背景(畢業學校)

高雄醫學大學 物理治療系碩士班

## 經歷

- 高雄醫學大學附設中和紀念醫院
- 林新醫療社團法人烏日林新醫院
- 樂點運動中心(聯合治療所)
- 杉合復健醫學運動中心
- 威達斯國際有限公司附設運動保健工作室
- 想自由運動保健工作室
- 教育部體育署 107 學年度運動傷害防護體系建置計畫 EASY FLOSSING 國際認證課程-台灣大學
- FLOSSBAND在運動防護領域的進階應用-高雄醫學大學
- FLOSSBAND動作控制及筋膜動歷練訓練-樂點運動中心
- 運動講座-高雄特殊教育學校
- 孕產婦系列講座-樂點運動中心
- 左營高中舞蹈班課程教學助理
- 2023 SBD 台灣大力士健力比賽場邊防護

## 專業證照

- EASY FLOSSING Flossband 國際認證課程 level1+2
- 臺灣肌能系貼紮學會認證課程 level1+2
- 臺灣肌能系貼紮學會 第一級認證貼紮師
- Dynamic tapping 國際認證課程
- 預防及延緩失能指導員結訓
- STOTT PILATES RMR1&RMR2

# 目錄

內容

01

## 觀念

- 核心問題
- 照護保健觀念
- 最常見的症狀與困擾

02

## 運動要點

- 運動前須知
- 不同恢復時期之目標

03

## 運動項目選擇

- 運動類型與種類
- 核心肌肉訓練

04

## 評估與調整運動計畫

- 制定個人運動計畫
- 運動強度參考

05

## 運動注意事項與安全建議

- 運動前安全準備
- 監控身體反應(開始和停止)
- 器材與姿式選擇

06

## 運動示範

07

## 總結

## 01 核心問題

### Q1:造口術前/術後是否可從事運動?

A1:許多人擔心進行體育活動可能會對自己造成傷害，但事實上，積極活動帶來了許多好處。

- 造口術前，如果身體狀況允許，適度的運動可以有效增強體能，為手術做好準備。
- 術後，在恢復情況良好的基礎上，運動也是非常鼓勵的，能促進身體的康復與健康。

- 某些運動，如跑步或重量訓練，可能需要調整運動方式和強度。
- 在不同的恢復階段，相關的運動知識和建議會有所不同，因此可以根據具體情況選擇適合的運動項目。



## Q2:造口術後運動有甚麼優點?

A2:適量運動的好處非常多

- 適當運動並鍛練腹部及周圍肌肉來重建腹壁，加強內部核心、骨盆底功能與強度，減少肌肉流失,降低造口疝氣風險。
- 保持心肺功能，降低心臟血管疾病，促進血液循環，有助於癒合。
- 調節免疫系統，加強防禦保護能力，更快恢復正常活動力，工作、生活。

不同的運動模式的組合，產生運動的好處：

- 有氧運動：加強心臟和肺部功能。
- 肌肉強化運動：可以改善體力，靈活性和身體姿勢穩定。



01

## 運動目標

通過增強腹部肌肉來降低患造口旁疝氣的風險

---

重建信心並改善生活品質，促進身體機能提升並儘快恢復日常活動



恢復活動能力、協調性和平衡性

---

鍛煉和加強整體肌肉肌力、耐力、穩定性

### Q3:如果我不運動會有甚麼風險嗎?

A3:

- ① 肌肉萎縮：缺乏運動會導致腹部和核心肌肉的力量下降，增加其他肌肉的負擔。
- ② 消化問題：運動有助於促進腸道蠕動，缺乏運動可能會影響消化，導致便秘等問題。
- ③ 體重增加：熱量攝入過剩，增加體重和相關健康風險。
- ④ 心理健康影響：可能導致焦慮或抑鬱情緒。
- ⑤ 循環系統健康：影響血液循環，增加心血管疾病的風險。
- ⑥ 整體恢復延遲：缺乏活動可能延長癒合時間。

因此，儘量在醫生的指導下逐步恢復運動，對身體健康是非常重要的。



## 最常見的症狀與困擾

### 如何降低造口旁疝氣的風險？

#### 管理您的體重

超重是造口旁疝氣的最大原因之一，因為額外的重量會導致壓力推壓腹壁，造成造口周圍隆起

#### 加強你的腹部肌肉

手術後造成腹部肌肉無力的人更容易患上疝氣

#### 保持強壯的肌肉

更安全地舉起和移動，從而保護您的腹部

#### 安全搬運物品

當您舉起或搬運任何東西時，請安全且使用良好的技巧

#### 適當的支撐衣服

有助於隱藏和支撐您的造口袋

#### 調整鍛煉和日常活動

在開始任何新的鍛煉方案或日常活動之前，請諮詢您的醫療保健專業人員

- ◆ 無論您預計從事何種級別的體育活動，造口手術都不應成為障礙。
- ◆ 無論是結腸造口術、迴腸造口術還是尿路造口術，您的腹部肌肉都需要時間來癒合和增強
- ◆ 起初可能會覺得活動困難，由於身體的不適或病徵還在調養，肌肉可能會比平常更加虛弱，但這些挑戰可以通過逐步的訓練和鍛煉來克服。

© 2024 Convatec Inc.



## 關於運動前須知

- 重新開始鍛煉時，需評估目前的身體狀況和極限，由於每個人身體恢復速度不同、術前術後體能差異、是否有合併症、手術傷口位置差異，種種因素皆會導致修復時間各不相同，因此各階段訓練皆以舒適程度下即可開始執行。

### 運動建議

- ① 評估活動強度：找到您在運動中可以舒適執行的活動強度和時間。
- ② 逐漸增加挑戰：每天稍微增加運動量或強度，逐步提升挑戰。
- ③ 選擇舒適的運動：造口不應妨礙您以喜好的方式保持健康。  
選擇您感到舒適的運動項目，如跑步、慢跑、游泳、登山或滑雪。
- ④ 多活動、多嘗試：多參與各種運動，感受造口對不同運動的影響。
- ⑤ 調整運動目標：隨著運動量的增加，不斷調整目標，逐步朝向希望達到的運動水平邁進。

## 不同恢復時期之目標

### 術前

#### 準備期

- 尚未進行造口手術，或從未做過任何腹部運動，即使您的手術剛做完或已經間隔很長時間，這個階段也是起點。
- 目的為預先增強您的肌肉，降低疝氣風險。

### 第一

#### 恢復

- 術後0~6週，多於3~4天開始執行溫和但稍微具有挑戰性之活動。

### 第二

#### 強化

- 在手術後大約6週~3個月進入這個階段，在上階段有信心並熟悉基礎階段動作時可進一步的進展。

### 第三

#### 進階活動與任務

- 大約術後3個月~6個月。



## 核心肌肉訓練

接受造口術的人核心肌肉無力的風險大。恢復核心穩定性和靈活性很重要，並影響鍛煉和日常活動。

皮拉提斯

- 上下肢伸展
- 骨盆活動
- 橋式

## 有氧訓練

游泳

騎自行車

走路

跑步

## 競技運動

足球

籃球

網球

高爾夫

登山

滑雪

## 接觸性運動

拳擊

摔跤

橄欖球

須留意,請務必  
確保您的造口得  
到保護

## 核心肌肉訓練-深層核心肌群

支撐您的脊椎和內臟器官，並參與您所做的每個動作

### 內核心

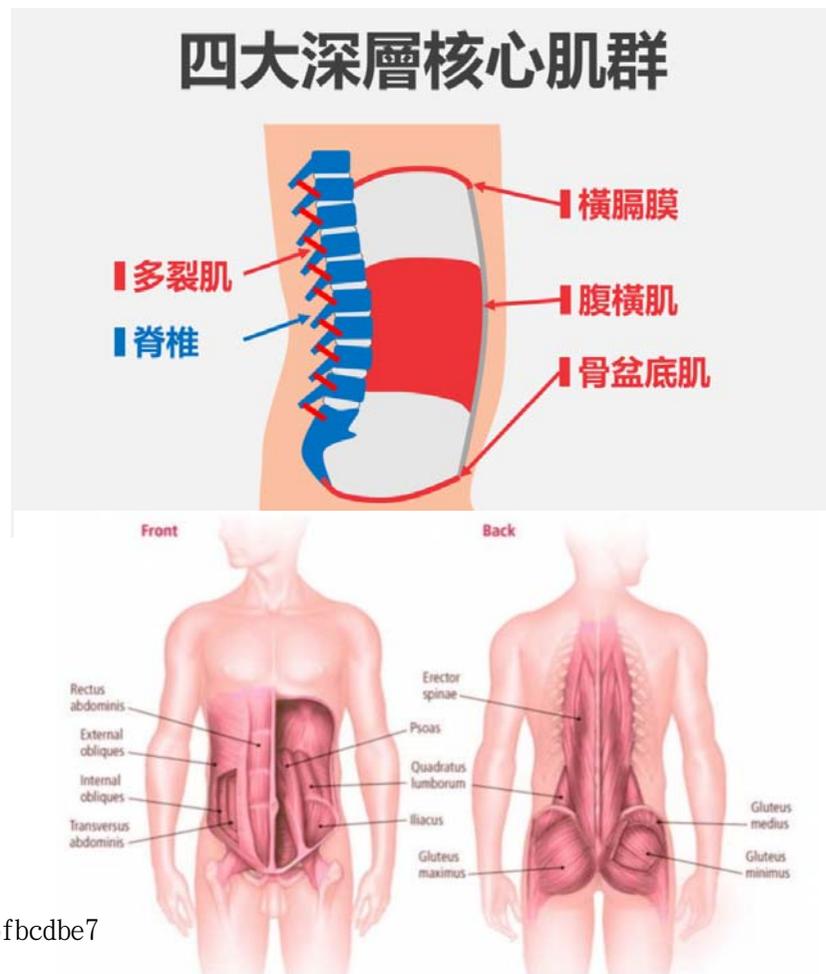
- 橫膈:促進排便、排尿
- 腹橫肌:參與骨盆底肌肉與整體軀幹穩定與協調
- 骨盆底肌:支撐內臟，避免脫垂與尿失禁
- 等

### 外核心

- 臀大肌:穩定骨盆(可與骨盆底肌肉一起收縮或代替收縮)
- 髖部深層肌
- 外層腹肌
- 背部肌群等

圖:[https://cdntrunning.biji.co/808\\_5e9a5e41f58bcfbcdbe73f338430c33b73ce398c39f506af761d2277d853a92.jpg](https://cdntrunning.biji.co/808_5e9a5e41f58bcfbcdbe73f338430c33b73ce398c39f506af761d2277d853a92.jpg)

圖:<https://i0.wp.com/jhoupphysionews.com/wp-content/uploads/2023/06/core-muscle02-1.png?w=1424&ssl=1>



## 個人運動計畫擬定

- NHS(英國國民保健署)建議每周至少鍛煉 150 分鐘以保持健康。
- 每周至少三次，每次至少 30-60 分鐘
- 增加暖身(拉筋)與緩和時間，建議至少10-15分鐘。
- 運動原則:運動以少量及多組數為原則。目標為每日練習2至3次，如果身體可以負荷，則可逐漸增加時間、次數、阻力。

建議漸進式調整，從5分鐘開始，每次增加5分鐘，直到可以達到單次運動持續30分鐘。



## 運動強度參考

### 1. 有氧訓練

- 運動：自行車、健身操
- 強度：低至中等（輕鬆對話）
- 時間：開始時10-15分鐘，逐漸增加至30分鐘
- 頻率：每週3-5次
- 臨床依據：美國運動醫學會建議定期進行有氧運動可改善心肺功能。

### 2. 核心穩定性訓練

- 運動：平板支撐、橋式
- 強度：低（可控制的姿勢）
- 時間：每個動作10-20秒，重複2-3次
- 頻率：每週2-3次
- 臨床依據：核心肌群的穩定性訓練有助於改善姿勢及減少腹部不適。

### 3. 柔軟性運動

- 運動：靜態拉伸（如腿部、腹部伸展）
- 強度：低（不感到疼痛）
- 時間：每個動作15-30秒，重複2-3次
- 頻率：每週3-5次
- 臨床依據：增加靈活性可減少受傷風險，改善整體運動表現。

### 4. 上/下肢力量訓練

- 運動：臂屈伸/腿推
- 強度：低~中等
- 時間：每組動作8~12次，重複2-3組
- 頻率：每週2-3次
- 臨床依據：力量與功能恢復能促進整體功能性活動。

## 運動開始前注意事項

### 避免過度腹部壓力

- 運動時應避免過度增加腹部壓力，例如在鍛煉過程中不要憋氣用力。

### 水分補充

- 在運動前、中、後注意補充水分。特別是在高溫環境下，避免脫水。留意尿量及顏色、流汗程度，以及是否感到頭暈、噁心或心跳異常過快。

### 正確固定造口袋

- 學習如何正確放置和固定造口袋。在進行游泳或身體接觸的運動（如有氧拳擊、籃球、足球等）時，務必妥善保護造口袋。如果參加大量或高強度的阻力鍛煉，建議選擇具有保護性的服裝，如緊身跑步衣、合適的壓力衣、高腰內衣或運動服，以及防水敷料和造口專用腰帶，以保護造口袋和腹部。

### 清空造口袋

- 在運動前，可以先清空造口袋，確保運動過程中更加舒適。

## 什麼狀況要立即停止運動？

- 腸造口周圍異常滲漏
- 腸造口周圍傷口發炎不適(未正常癒合)
- 腸造口異常血循或出血
- 傷口周圍感染
- 呼吸困難
- 暈眩
- 頭痛
- 肌肉無力而影響平衡
- 任何其他的疼痛或不適(胸痛、小腿疼痛或腫脹)

## 運動訓練建議

- 根據耐受度調整器材

在訓練中，根據自身的耐受度和負荷強度，可以加入不同的器材來增加訓練的多樣性，例如：彈力帶、啞鈴、皮拉提斯球、瑞士球、沙袋、小型皮帶、皮拉提斯環、平衡軟墊等。

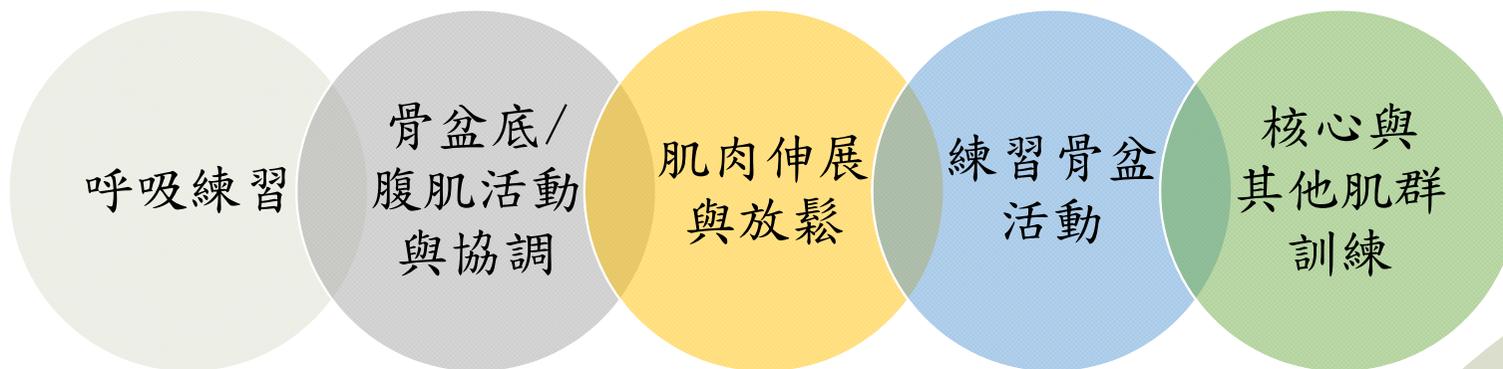
- 確保起始姿勢為安全起始姿勢

可以選擇躺姿、坐姿或站姿，確保您在進行動作時安全，並避免跌倒的風險。

### ► 替代動作的選擇

1. 如果您發現很難躺在地板上（例如接受過膝關節置換術），可以選擇“坐著或站著”的動作，或者在床上進行這些動作。
2. 逐步躺到地板時可以使用椅子或床作為支撐，也可以先用不同技巧（跪下然後用手和膝蓋著地，慢慢地仰臥在地面上），來減少對腹部的壓力，確保訓練的安全性。

# 運動示範



# 胸側呼吸

- 不同動作中控制呼吸，這有助於增加核心肌肉的參與度
- 目標肌群：深層核心肌群、橫膈膜活動，學習擴張肋骨
- 訓練動作：
  - ① 雙手放於肋下緣。
  - ② 以鼻子深吸氣，感覺雙手被胸廓撐開。
  - ③ 以嘴巴深吐氣，感覺肋骨收緊，雙手往中間移動。
  - ④ 過程中避免用力閉氣。



# 誘發腹橫肌與骨盆底肌訓練

- 目標肌群：骨盆底肌
- 訓練動作：
  - ① 以鼻子吸氣，感覺胸廓肋骨打開，感覺腹部柔軟但不要刻意向外推。
  - ② 以嘴巴吐氣，將骨盆底往身體內及向上移動(二側坐骨、恥骨、尾椎的骨盆底肌四個點就像是衛生紙的四個角，想像將衛生紙從中間慢慢往上抽起)，同時感受腹部向內縮。
  - ③ 保持收縮的狀態5秒，再完全放鬆。

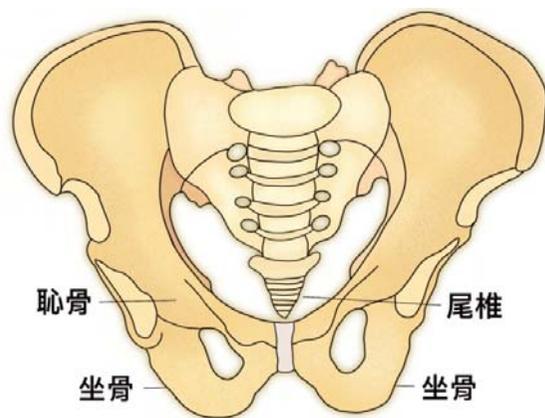
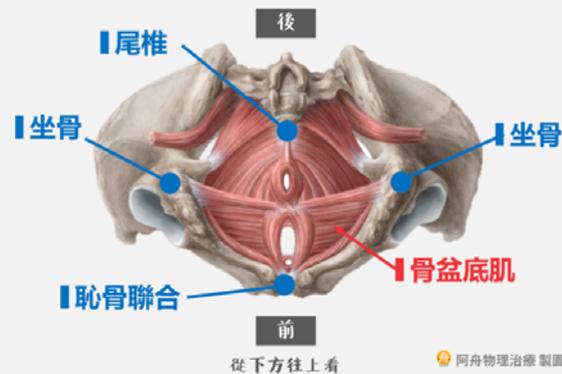


圖:<https://i0.wp.com/jhoupphysionews.com/wp-content/uploads/2023/06/pelvic-floor02.png?w=1376&ssl=1>

## 骨盆底肌的解剖位置

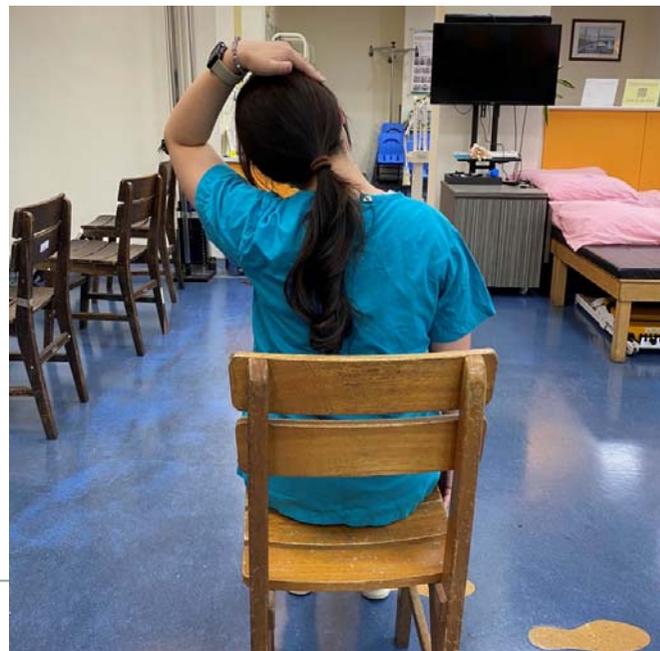


阿舟物理治療製圖

# 上斜方肌伸展

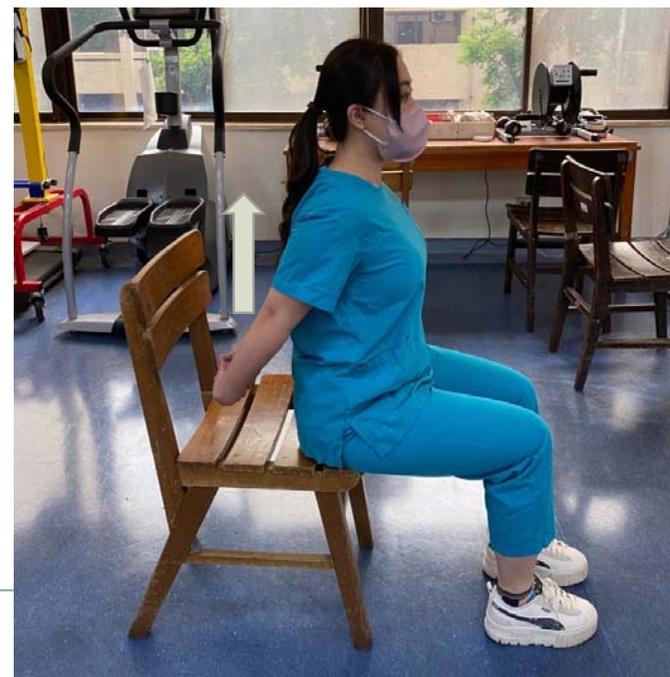
- 訓練動作：

- ① 坐著或站著都可以，身體固定，左手輕壓頭部，將頭往側邊傾斜。
- ② 感覺脖子右側有輕微的拉伸。
- ③ 一邊15~30秒，每邊各做3次，結束再換邊。



# 擴胸伸展

- 目標肌群：前胸肌群，手臂肌群
- 訓練動作：
  - ① 雙手向後交握，慢慢將雙手往上舉高。
  - ② 感受到輕微的拉伸，維持15~30秒再放下來。



# 側彎伸展

- 目標肌群：舒緩腰部、軀幹兩側肌群
- 訓練動作：
  - ① 一手高舉過頭，吸氣盡量舉高，吐氣往對側延展。
  - ② 維持15~30秒，每邊各做3次，結束再換邊。



# 豎脊肌伸展

• 訓練動作：

- ① 吸氣，將骨盆些微後傾使背部保持自然直線。
  - ② 吐氣，伸展頸椎腰再慢慢往下沿著頸、胸、腰一節節將背部拱起呈弧線頭部自然下垂。
  - ③ 吸氣一節節往上沿弧線伸展，頸椎頭部自然向後延伸、展開。
  - ④ 回復準備姿勢。
- ※ 『切記不要過彎、不要過度後仰』



# 膈肌伸展

• 訓練動作：

- ① 採坐立姿勢，維持脊椎直立。
- ② 一腳伸直，身體前傾，屈髖，維持15~30秒，慢慢放鬆身體回到起始位置，每邊各做3次，結束再換邊。

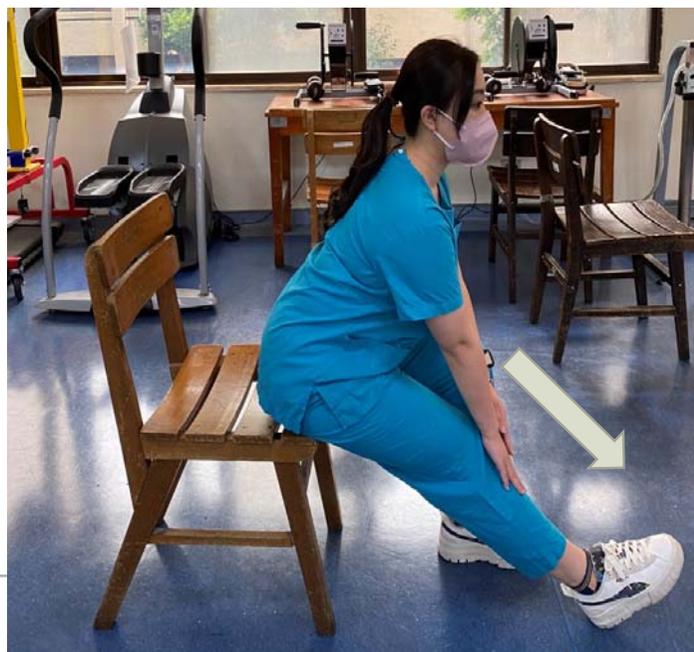
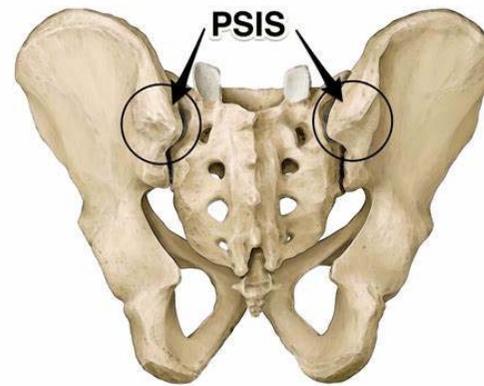
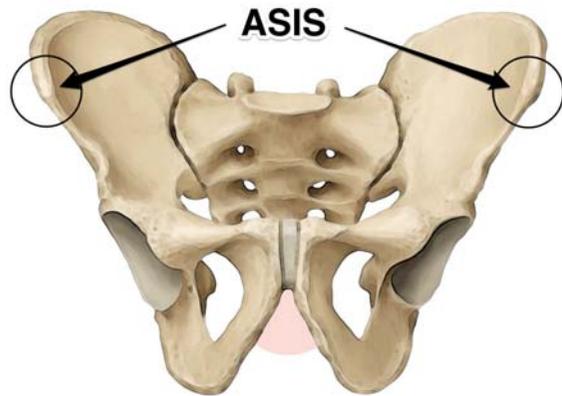


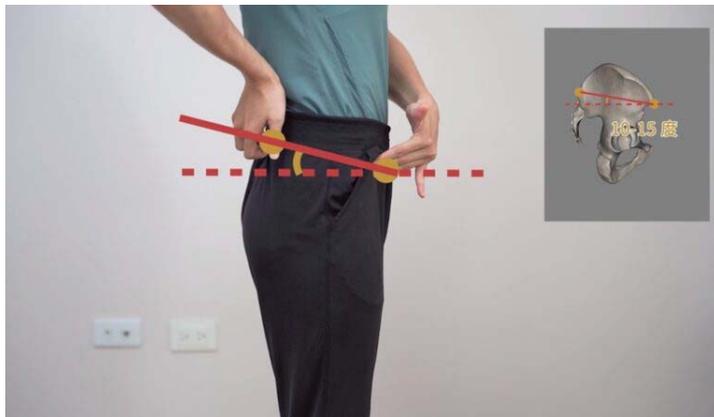
圖:改善骨盆後傾, 搞定長期腰痛 | 啾c物理治療師  
- 啾c物理治療師 (juicept.net)

# 定位骨盆



# 骨盆活動

正常角度為10~15度



此動作要喚起腹部核心力量

- 前傾前上髖棘向前向下移動



- 後傾:前上髖棘向後向上移動



# 核心穩定-坐式提膝

- 目標肌群：髂腰肌、腹部肌群穩定

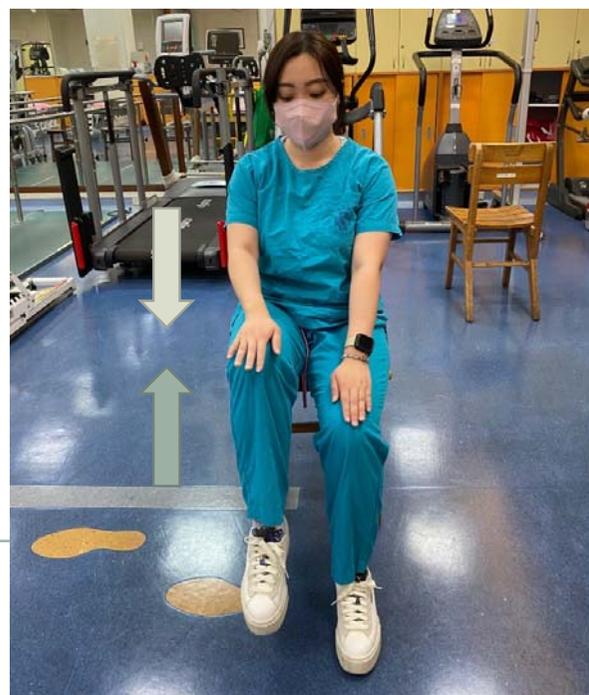
- 訓練動作：

- ① 坐在椅子前緣，背部挺直，左腳跟離地，吸氣將腳抬高於胸前，吐氣以腳尖點地(可給予阻力:雙手放在膝關節上推按他，須保持穩定)。

- ② 一腳各做5次，再換腳。

※右腳小腿應與地面垂直。

※腳抬離之幅度在穩定狀況下越大越好。



# 核心穩定-C字型滾動

- 目標肌群：脊椎屈肌、腹部肌群穩定(骨盆底肌)、髂腰肌、三角肌

- 訓練動作：

- ① 坐在椅子前緣，背部挺直保持直立中立位，雙腳與肩同寬，雙腳於地面上，雙手交叉於胸前。吸氣頭頂向上長高穩定身體，吐氣腹部收緊，上半身隨著尾骨慢慢地將脊椎一節一節向後捲動，骨盆遠離大腿，脊椎呈C型彎曲。吸氣，維持軀幹C型彎曲幅度後把身體推向前，最後回至脊椎中間中立位置。

- ② 可重複5次。

※重點活動的部位為髻關節。

※全程維持脊椎彎曲幅度。



# 核心穩定-脊椎旋轉

- 目標肌群：腹部肌群穩定(腹內外斜肌、骨盆底肌)、脊椎旋轉肌群、豎脊肌、髖內收肌

- 訓練動作：

- ① 背部挺直，雙腿向內收緊，雙手合掌於胸前或雙手向外打開與肩膀平舉，吸氣穩定，吐氣數三下，第一次吐氣做最大程度旋轉，接下來兩次吐氣中延長並增加旋轉，吸氣返回。

- ② 每邊可完成3~5次重複。

※吐氣時接著黏黏的吐氣兩次。

※旋轉幅度在穩定下越大越好。

※保持肩胛穩定、不要太大晃動。



# 深蹲練習

- 目標肌群：髋關節、大腿以及臀部肌力

- 訓練動作：臀推

- ① 雙手或單手抓住椅背

- ② 雙腳微微分開站立與肩同寬，腳尖朝外，接著吐氣慢慢屈膝，臀向後推，骨盆向下慢慢蹲下，過程中身體維持前傾姿勢，持續5~10秒。



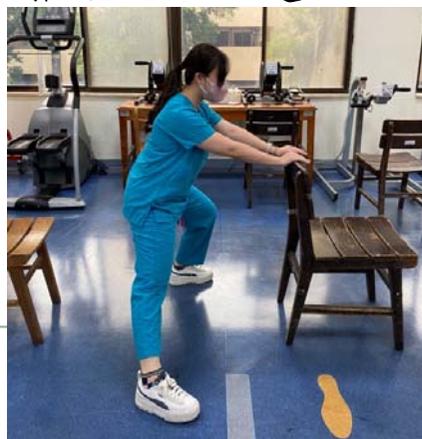
# 分腿蹲

- 目標肌群：髋關節、大腿以及臀部肌力
- 訓練動作：弓箭步蹲
- ① 雙手或單手抓住椅背
- ② 腳與肩同寬，一腳往前，身體維持直立姿彎區雙膝保持直立，蹲姿下持續5~10秒。



# 側蹲

- 目標肌群：髖關節、大腿以及臀部肌力
- 訓練動作：
  - ① 雙手或單手抓住椅背
  - ② 雙腳打開至兩個肩膀寬，將兩隻腳腳尖向外張開約 10 到 15 度想像右邊屁股往右斜下方坐，上半身自然向前傾斜。
  - ③ 在最低點(大腿約略與地面平行時)，右腳膝蓋會對齊腳尖方向，左膝呈伸直狀態一腳往前，蹲姿下持續5~10秒
  - ④ 用右邊的股四頭肌與臀肌推蹬地面站起，回到原來的起始位置，接著換另一側。



## 注意事項

\*初次練習時，感覺到肌肉疲勞或痠痛是正常現象，再習慣運動後，痠痛現象將會緩解。如果您在練習後感到嚴重痠痛或不適，請減少練習的次數，並更溫和地進行練習，讓身體慢慢恢復活動力。

當您計畫進行較多的身體活動與負重時，請注意維護您的個人健康及安全，若有任何身體不適，請停止身體活動並多加休息。

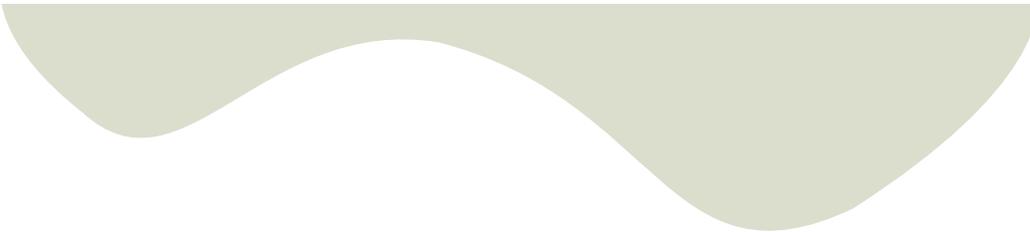
若您需指導與建議或有任何非預期的問題發生時，請聯繫您的醫師、護理師、物理治療師。

## 總結

- ◆ 造口手術後的鍛煉需要耐心和對正確做法的認識，花時間了解自己的身體至關重要。
- ◆ 當您重新開始鍛煉時，可能會遇到一些挑戰和限制，但請保持耐心，不要輕易放棄。
- ◆ 隨著時間的推移，您將會發現自己能夠克服這些困難，恢復正常的活動能力，迎接不同的挑戰。

© 2024 Convatec Inc.  convatec  
— forever caring —





THANK YOU

