

104.01 制定

105.02 一修

106.08 二修

## 婦女尿失禁護理指導

骨盆底肌肉運動(pelvic floor muscle exercise)也稱為「凱格爾」運動 (Kegel

exercise) 可提供有效的物理治療，但是「凱格爾」運動所運用的「恥骨尾肌」收縮不如上下肢等一般骨骼肌，有明顯的動作或感覺，所以一般婦女較難正確地作到。

為了能使患者正確地做好「凱格爾運動」，利用「生理迴饋」的方式教導患者正確

地學習，訓練恥尾骨肌的收縮力量。

「電刺激療法」以陰道探頭置入患者陰道中或體外

貼片方式，透過主機的微電流能量調控，間歇式地刺激骨盆底肌肉的會陰神經系統，抑制膀胱不當反射。藉由放出不同頻率電流刺激，改善治療婦女頻尿，急尿，及尿失禁〈包括應力性，急迫性，及混合性尿失禁〉。

骨盆腔器官的脫垂仍然是最常使用「陰道子宮托」的症狀。在傳統上，子宮托通常是用於不適合或不想進行手術的婦女，在已經經歷過一次手術但症狀沒有緩解的婦女，常常會選擇使用子宮托而非再一次進行手術。

參考資料：台灣婦女泌尿暨骨盆醫學會

對於衛教單張內容有任何疑問請立即來電詢問：(02)2982-9111 分機 3224

新北市立聯合醫院婦產科關心您~

