

婦女保健系列之二 婦女骨盆保健

骨盆位於身體的關鍵位置，向上連接脊椎承受上半身的重量，向下則由髖關節與雙腳連接；有許多關於健康養生學派認為，骨盆位置對於人體的健康關係有十分密切的關係。骨盆如果因為長期受力不完整而歪斜或是旋轉、變形，往上將造成脊椎的弧度變化就是大家熟知的脊椎側彎，也影響脊椎骨骼退化、老化；往下則會造成外觀上的長短腳。

人是直立的動物，脊椎和骨盆不論站立或坐著，一直處於受壓的狀況，婦女常見的骨盆問題為外在薦髻關節異常造成的疼痛以及內在的骨盆底肌肉鬆弛無力引起尿失禁問題。在步行的時候，由於不間斷的重心轉移，只要薦髻關節異常，就影響每天日常生活各種姿勢，只能以「坐立難安」來形容她們不舒服的症狀；程度嚴重的尿失禁婦女只要是咳嗽、打噴嚏、搬東西，甚至是站著就會漏尿，這樣的困擾將影響正常生活。

薦椎與髖骨交界的關節稱為薦髻關節，位於臀部的中間兩側。薦髻關節屬於微動關節，且外側有臀肌群包覆，是很不容易受傷的關節。薦髻關節異常通常會在關節附近有明顯壓痛點；症狀與坐骨神經痛類似，會由臀部延伸至小腿後側的麻痛感，常見於婦女、車禍後遺症及孕婦。

薦髻關節異常的病人多屬有生產經驗的女性，通常在懷孕末期時，關節周邊韌帶會

文/中興分院復健治療科 林政毅 組長
因荷爾蒙作用變得鬆弛，有些婦女甚至在懷孕中期就出現薦髻關節疼痛。以往家中老人家常告誡產婦坐月子時不要提重物，否則日後易有腰痠背痛的情況發生，這應該也跟薦髻關節異常大有關係。

除此之外，只有在大力衝擊下，如車禍、高處跌坐、腳踩空等意外傷害，才能使得薦髻關節周圍的肌腱、韌帶損傷，甚至使薦髻關節發生錯位；病人常抱怨睡覺翻身會痛，走路走久也會痛，甚至嚴重到無法行走；早上有時候會因為骨盆周圍疼痛痛醒，爬不起來無法下床，這些便是薦髻關節異常的常見病徵。

薦髻關節異常的物理治療可利用超音波、微波、磁場或短波等深層熱療，加上中頻干擾波或低週波電療來減輕疼痛；治療師以關節鬆動術等徒手治療來調整薦髻關節的相對位置；並以運動治療加強骨盆穩定度，以達到穩定薦髻關節的目標，避免再次移位。

另一種常困擾懷孕、產後以及銀髮婦女的骨盆相關問題為頻尿，甚至是尿失禁。據統計台灣約有20%女性有尿失禁問題，另20%的婦女會有頻尿問題，但大多都羞於啟齒甚至就醫。其實尿失禁問題的原因大致都類似，懷孕時胎兒壓迫到骨盆，產後進補使得懷孕增加的體重減不下來，長時間壓迫造成骨盆底肌肉無力鬆弛。

一般而言，產後婦女的尿失禁問題大約3到6個月就能逐漸復原。但是銀髮族婦女則是因為年紀關係，骨盆底肌肉漸漸的無力導致腹部臟器位置下降，壓迫膀胱造成尿失禁，一旦咳嗽、出力就出現漏尿的現象，更嚴重的甚至會發生子宮由陰道脫垂出體外，雖然不會有生命危險，卻嚴重影響日常生活，不管坐著、站立、走路都會與內褲摩擦造成疼痛也會反覆發炎感染。

大家常聽到的凱格爾運動，是以運動方式訓練支持骨盆腔肌肉群，藉由病人主動式的收縮，來強化骨盆底肌肉。病人仰躺床上，雙腳的膝蓋微彎，初學時可以將手指放在陰道裡，來感受骨盆底肌肉收縮的力量及做法是否正確；學會正確用力方式之後，則不需要將手指放在陰道裡，亦可以在坐著、站著各種姿勢下練習。

初期對於打噴嚏、咳嗽就會漏尿的婦女，訓練可由收縮1秒放鬆1~2秒開始；當掌握運動要領後可以漸漸增加時間，收縮約10秒放鬆5~10秒。如果骨盆底肌肉無力或是因為不易做出正確收縮，治療師會利用生理回饋儀器或電刺激來幫助肌肉收縮。

另外進階運動中，則是平躺時，雙膝微彎、縮小腹，抬高臀部約2、3個拳頭高(圖一)，夾緊陰道和肛門約5秒鐘放下，每次15-20下，一天可做3-5次；「直腿抬高」運動(圖二)則是平躺時，單腳慢慢輪流抬高做起5秒後放下，運動時仍須注意夾緊陰道和肛門讓骨盆底肌正確出力；慢慢增加難度為雙腳抬起(圖三)，每次10至15下，一天

可做3-5次。這是骨盆底肌群的基本肌力訓練，之後將會逐步增加難度，以達到不「閃尿(漏尿)」的目的。

婦女骨盆相關問題將嚴重影響日常生活，有相關困擾須盡速尋求復健科或是骨盆機能照護中心專業醫師及治療師協助，以及早恢復正常生活。



圖一「橋式」運動



圖二「直腿抬高」運動



圖三 雙腳「直腿抬高」運動