

# 纏腰小腹婆

文/骨盆機能整合照護中心 賴郁芬 物理治療師

自古以來女性為了維持婀娜體態，印象深刻西洋仕女被女僕用力拉著束繩將腰身束成不盈一握的楊柳腰；現代則是有各式各樣的彈性塑身衣、腰夾、馬甲等。愛美的女性期望透過外在的束縛塑造內在美，以符合身材曼妙美麗的形象。

只是在長期物理性的約束下，沒有骨骼的腹部內臟結構會發生變化，往壓力較少的部位移位；肝臟及胃部往上方擠壓，甚至影響呼吸；腸子、膀胱及子宮則往下面擠。所以很多婦女覺得穿上束身衣後有胃口變小可以減重的假象，殊不知一旦去除這些約束力後，肥胖部位仍會歸位。

產後的婦女期待盡快回復生產前身材而使用各種束腹帶、塑身衣。對於背負胎兒重量十個月的懷孕歷程及嚴峻的生產過程後，導致骨盆底鬆弛的婦女來說，腹部的外力束縛無疑更加重骨盆底鬆弛及骨盆腔器官的移位。另外，為了瘦小腹而常做的仰臥起坐運動，在仰起時，腹壓隨著提升將盆腔腔器官往下推擠；因此，產後婦

女若不當使用束腹帶及錯誤運動容易造成日後膀胱、子宮及直腸脫垂(垂腸)的問題。

臨床上也常見許多伴隨有椎間盤突出的膀胱子宮脫垂婦女，被醫師及治療師建議穿束腰帶；也有許多婦女跟隨潮流穿起流行的緊身褲、牛仔褲，將微凸的小腹硬擠進窄小的褲頭內。一旦錯誤穿著，造成腹壓增高，蹲坐姿勢下尤甚，如此會讓膀胱子宮脫垂的問題更加嚴重。

建議穿著束腰時，將束腰中點固定於腰椎疼痛區後，把左右兩條固定帶往下繞過髂骨後(如圖一左)，再往前拉將魔鬼粘貼於恥骨連合前方。魔鬼粘黏貼的上緣為四隻手指，下緣則是二隻手指，以可活動的鬆緊度為佳(如圖一右)。若在反覆坐站活動下讓束腰帶位置移動則須重新再穿一次。而穿著緊身衣或牛仔褲時，建議選購褲頭較大一號，坐下時不會勒緊腰腹，且舒適透氣的材質。

對於擔心變成小腹婆、椎間盤突出引起的腰部痠痛及脫垂的婦女，需要強化核心肌群中的骨盆底肌及腹橫肌。骨盆底肌位於骨

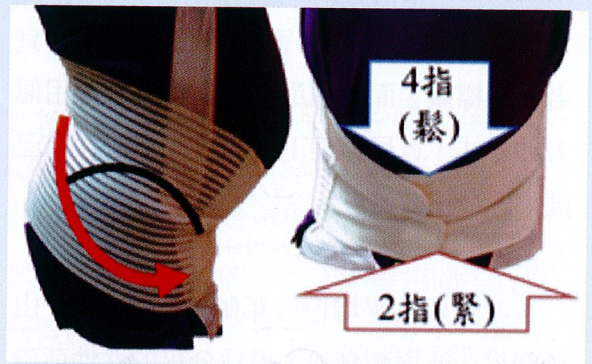




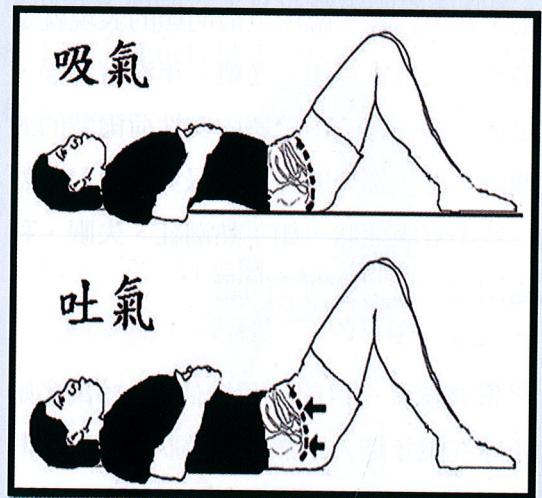
盆的最下層，負責支撐骨盆腔器官及排泄功能；腹橫肌則位於腹部最深層的環狀肌群，是人體天然的束腹，負責穩定脊椎及強吐氣動作。

產後婦女可執行核心肌群運動以強化腰椎、避免陰道鬆弛及緊實腹部。運動方式可由簡至難，先於屈膝仰臥姿勢下，吐氣時做骨盆後傾配合骨盆肌收縮運動(圖二)，每回15-20次，每天2-3回；當肌肉強度提升後，可增加難度於坐姿及站姿下練習。若無法正確收縮骨盆底肌，目前健保也有給付骨盆底肌生物回饋訓練(看診一次，可訓練六次)，在物理治療師的指導下，配合專業的儀器協助訓練達到骨盆底緊實的效果。

愛美是人的天性，如果因為不正確的穿著及運動觀念而導致身體永久性的改變，對健康造成影響實在得不償失。時逢母親節前夕，希望藉此文章讓天下所有的婆婆媽媽們能有正確的穿著觀念，趁機汰換不合適的衣著。



圖一：正確束腹帶穿法



圖二：核心肌群運動