

孕期運動

改善懷孕期間常見不適症狀

文/物理治療室 陳奕佳 物理治療師

婦女在懷胎十月的各階段，都可能遇到一些不舒服的狀況，其狀況可能造成孕婦在生活、工作或心理上的壓力及不便，而降低了生活品質，更限制了懷孕媽媽社會參與的興致。因此本篇列舉了一些孕婦在各階段可能會發生且常見的問題，提供孕婦及家屬們參考。

在懷孕初期，受荷爾蒙影響，可能會有孕吐情形，坊間常見的處理方式是讓孕婦吃酸的東西，但畢竟醃製類的食品食用過多可能造成身體的負擔，因此還是建議媽媽們適量的食用。

孕吐過於嚴重時，醫師會開立制酸劑或止吐的藥物，以改善症狀，但有些孕婦反應不太敢在孕期服用藥物，但若是症狀非常嚴重已經影響營養攝取，仍是建議依醫師醫囑服用。若是從物理性的方式改善，則建議媽咪維持少量多餐的飲食習慣、規律運動，但避免在飯前、飯後半小時內進行。

懷孕中期，隨著胎兒長大容易出現腰痠背痛的狀況，有些孕婦會選擇孕期按摩，在此提醒懷孕媽媽們應選擇有證照的專業人員來執行，因為孕期中受荷爾蒙的影響，可能造成全身的軟組織（包含韌帶、肌肉等）較為鬆弛無力，此時若在未評估的狀況下進

行全身的按摩，可能會出現該緊實有力的組織降低了對關節的保護，按摩再搭配適當的運動才真正能讓疼痛遠離，而非暫時性的舒緩，運動類型建議孕婦可進行核心肌群及骨盆底肌的訓練搭配伸展運動。

懷孕後期易有水腫狀況，尤其下肢，嚴重時會影響孕婦的生活品質及社會參與，水腫的情形特別要請醫師評估是不是孕期病理性水腫。假如是生理性水腫，透過抬高下肢及按摩，能暫時性的改善水腫狀況、透過循環式或有氧運動，能夠增加身體排水的機能。

第二種常見在懷孕後期不適是排便不順。因為子宮變大壓迫的關係，降低了腸胃蠕動，若無法使用按摩改善，就需要孕婦多多活動，嘗試進行骨盆運動，多補充水份來改善。

第三種常見的孕期不適是因為寶寶佔據的空間變大，在胎頭下降前容易擠壓到胸腔的擴張，孕婦常會出現呼吸困難或容易喘的狀況，這就需要孕婦在懷孕的前期就做好準備，進行伸展運動，即有氧運動的訓練，多改變姿勢，不要時常坐著才有辦法改善。

第四種常見在懷孕後期出現的症狀是漏尿，因為軟組織的鬆弛及寶寶的重量可能造

成骨盆底肌的無力，而出現漏尿的情形，此情形最有效的預防及解決方式就是運動，而凱格爾氏運動就是最常見的，建議在懷孕初期就可以多執行。

以下示範幾種運動可以改善孕期不適，供孕婦們參考：

一、舒緩肩頸痠痛：

1. 找張有椅背、穩定的椅子。
2. 屁股坐到椅子的最後方，背靠著椅背。
3. 一手抓著椅子下緣，一手繞過頭上方，扶在另一隻耳朵上。
4. 深吸氣後，吐氣伸展肩頸。
5. 一回十次，每次停留五秒，每天三到五回。



二、舒緩腰背部的痠痛：

1. 找張穩定的椅子，坐在前二分之一處。
2. 雙腳與肩同寬。
3. 一手扶住另外一隻膝蓋的外側，另一隻手輕扶在薦椎的後側椅子上，不可聳肩。
4. 微轉動身體，眼睛看向後面的那一隻手，吐氣吐到底，再回復到中間位置。
5. 一回十次，每次停留三到五秒，每天三到五回。



三、訓練臀部及骨盆底肌群，以預防腰酸背痛及漏尿的症狀發生：

1. 雙腳站立，比肩寬一點。鼻子吸氣，圓唇吐氣。
2. 想像背後有張椅子，要往後坐，緩緩下蹲。若平衡感不好，可將雙手平舉向前，以維持平衡。
3. 下蹲時，搭配尿道口及肛門口收縮維持三秒鐘。
4. 緩緩站起，注意腰背不可過度彎曲或伸直。
5. 一回十次，每次停留三秒，每天三到五回。



四、舒緩下肢水腫：

- 1.找張穩定的椅子或平躺方式將頭胸稍微墊高。
- 2.雙手扶在椅子下緣，維持穩定，肩膀放鬆。
- 3.鼻子吸氣，圓唇吐氣後，
- 4.伸直膝蓋、勾起腳背，再吸氣後放下，注意腰背部不可過度伸直或彎曲。
- 5.一回二十次，每次不停留，每天三至五回。



利用運動的物理性方式，除了能舒緩懷孕期間的不適症狀，也能提升在孕期中活力及讓心情變好。就算沒有出現這些不適症狀，也能透過運動來預防。

如有運動相關問題，歡迎洽詢本院專業物理治療師，或參加孕期運動課程，以獲得更完整的相關資訊，祝福每位媽媽們，都能度過美好的孕期生活。

【本院物理治療室電話：0424739595分機21600，由專業的物理治療師為您諮詢】

