

## 為什麼產後需要運動

懷孕過程孕婦的腹直肌會被拉長，腹斜肌或腹橫肌也容易產生鬆弛無力的現象，造成產後腹部鬆弛，加上懷孕期間若姿勢不良可能產生脊柱歪斜與肌力不平衡，因而導致背痛。

### 6

### 大好處

1. 促進子宮收縮，預防產後大出血
2. 促進腸蠕動，預防便秘
3. 促進血液循環，預防血栓靜脈炎發生
4. 增強腹肌張力，減少腰酸背痛
5. 促進骨盆底肌肉收縮，預防子宮脫垂、直腸膨出、尿失禁等問題
6. 促進體力及活力的恢復，減輕焦慮及壓力

### 深呼吸運動

- 胸式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—胸部擴張—呼氣—胸部恢復原狀
- 腹式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—腹部凸出，閉氣幾秒鐘—呼氣—腹部凹陷



產後第1天開始

### 胸部運動

平臥，二手臂左右平伸，上舉至胸前，二掌相遇，再往後伸展至頭部，再回覆前胸後回原位，重覆5~6次



產後第2天開始

### 頸部運動

平臥，將頭抬起，下頷儘量靠近胸部，注意肩部不可離開床面，略停一會兒，回覆平臥，重覆5~6次



產後第3天開始

### 臀部運動

平臥，將一腿彎曲，大腿靠近腹部，足部儘量貼近臀部，腳尖下壓，再將腿伸直平放，再依法做另一腿，左右交替各做5次



產後第8天開始

### 產後第10天開始

平臥，將右腿儘量抬高，腳尖下壓，膝部不許彎曲，角度可視體能狀況漸增，依法做另一腿，最後可雙腿併攏，一起抬高，重覆5次



### 腿部運動

### 陰道收縮運動

平臥，彎曲雙腿成直角，利用足部及肩部力量將臀部抬高，二膝併攏，二腳分開，收縮臀肌1~2分鐘，重覆2~3次



### 產後第14天開始

俯臥，將身體弓起，跪於床上，大腿與小腿成直角，二膝分開與肩同寬，臉側貼床面，二手伏床上，胸部儘量貼近床面，腰部放鬆，保持此姿勢5~10分鐘



### 子宮收縮運動

平臥，二手伸直平放於身體上，利用腹部力量坐起，手指接觸腳尖2次，然後躺下，待體力較好後，可將二手放於頭後，依法坐起，重覆10次



\*注意：剖腹產者六周內不可做此運動



LINE ID : @526gcqsg

環境保護暨職業安全衛生中心

# NTUEHS

臺大職場健康服務

• 本文章內容由臺大醫院環境職業醫學部醫師撰寫，海報內容由環安衛中心製作，僅做為臺灣大學教職員工月報分享，請勿轉載張貼，翻印必究。

# 產後運動

臺大醫院環境及職業醫學部：詹雅茹醫師

## ◎為什麼產後需要運動？

懷孕過程孕婦的腹直肌會被拉長，腹斜肌或腹橫肌也容易產生鬆弛無力的現象，造成產後腹部鬆弛，加上懷孕期間若姿勢不良可能產生脊柱歪斜與肌力不平衡，因而導致背痛。另外，懷孕或生產的過程若骨盆底肌群受到影響，易造成產後婦女，偶有尿液不由自主流出的情況。因此，執行產後運動具有下列的目的與益處：

1. 促進子宮收縮，預防產後大出血
2. 促進腸蠕動，預防便秘
3. 促進血液循環，預防血栓靜脈炎發生
4. 增強腹肌張力，減少腰酸背痛，且有助於早日恢復身材
5. 促進骨盆底肌肉收縮，使骨盆的器官恢復原來的位置，預防子宮脫垂、直腸膨出、尿失禁等問題
6. 促進體力及活力的恢復，減輕焦慮及壓力，以適應新角色的改變

## ◎產後運動何時開始呢？

如果生產過程順利，無任何併發症，在產後住院期間就可嘗試一些較簡單的臥床運動，如生產過程有難產的現象，傷口裂傷太大或剖腹生產者，依傷口及個人情形在傷口復原後，可選擇適宜的運動，以不會引起傷口疼痛為原則。

## ◎執行產後運動應注意事項如下：

1. 避免於飯前或飯後一小時內進行，運動前先排空膀胱。
2. 選擇在硬板床或榻榻米或地板上進行。
3. 穿著寬鬆、輕便、透氣、彈性佳的衣褲，且注意室內空氣是否流通。
4. 運動過程中，配合深呼吸，並以漸進方式進行，以增加耐力。
5. 運動次數由少漸多，量力而為，勿勉強或過累。
6. 運動中如有惡露增多或不適，則需暫時停止，待恢復正常後再開始進行。
7. 運動後適當休息，補充水份。
8. 持之以恆，至少連續運動 2~3 個月。
9. 有特殊情況或手術生產者宜先請教醫護人員後再進行。

## ◎產後運動教學：



### 深呼吸運動

時間：產後第 1 天開始。

目的：促進血液循環，增進肺換氣量，收縮腹肌。

方法：

胸式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—胸部擴張—呼氣—胸部恢復原狀。

腹式深呼吸：平躺—以鼻吸氣—腹部凸出。閉氣幾秒鐘—呼氣—腹部凹陷。



### 胸部運動

時間：產後第 2 天開始。

目的：增強腹部肌肉，避免乳房鬆弛下垂，增加肺活量。

方法：平臥，二手臂左右平伸，上舉至胸前，二掌相遇，再往後伸展至頭部，再回覆前胸後回原位，重覆 5~6 次。



### 頸部運動

時間：產後第 3 天開始。

目的：增強腹部肌肉。

方法：平臥，將頭抬起，下頷儘量靠近胸部，注意肩部不可離開床面，略停一會兒，回覆平臥，重覆 5~6 次。



### 臀部運動

時間：產後第 8 天開始。

目的：促進臀部和腿部肌肉恢復良好之彈性、曲線。

方法：平臥，將一腿彎曲，大腿靠近腹部，足部儘量貼近臀部，腳尖下壓，再將腿伸直平放，再依法做另一腿，左右交替各做 5 次。



### 腿部運動

時間：產後第 10 天開始。

目的：促進子宮與腹部肌肉收縮，恢復腿部肌肉曲線。

方法：平臥，將右腿儘量抬高，腳尖下壓，膝部不許彎曲，角度可視體能狀況漸增，依法做另一腿，最後可雙腿併攏，一起抬高，重覆 5 次。




### 陰道收縮運動

時間：產後第 10 天開始。

目的：收縮陰道及骨盆底肌肉，幫助復舊，預防子宮、膀胱、陰道下垂。

方法：平臥，彎曲雙腿成直角，利用足部及肩部力量將臀部抬高，二膝併攏，二腳分開，收縮臀肌 1~2 分鐘，重覆 2~3 次。

	
<p><b>子宮收縮運動：(胸膝臥位)</b></p> <p>時間：產後第 14 天開始。</p> <p>目的：幫助子宮恢復正常位置。</p> <p>方法：俯臥，將身體弓起，跪於床上，大腿與小腿成直角，二膝分開與肩同寬，臉側貼床面，二手伏床上，胸部儘量貼近床面，腰部放鬆，保持此姿勢 5 ~ 10 分鐘。</p>	<p><b>腹部運動</b></p> <p>時間：產後第 14 天開始。</p> <p>目的：促進子宮及腹部肌肉收縮。</p> <p>方法：平臥，二手伸直平放於身體上，利用腹部力量坐起，手指接觸腳尖 2 次，然後躺下，待體力較好後，可將二手放於頭後，依法坐起，重覆 10 次。</p> <p>注意：剖腹產者六周內不可做此運動。</p>

**參考資料：**

1. 衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站，產後運動應注意事項。  
<https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=1929&type=01>
2. 彰化基督教醫院護理部：產後運動指導須知。  
[https://www.cch.org.tw/upload/knowledge/edudm/20200325152918\\_K\\_EDU\\_DM\\_70068.pdf](https://www.cch.org.tw/upload/knowledge/edudm/20200325152918_K_EDU_DM_70068.pdf)
3. 中國醫藥大學附設醫院護理部：產後運動。
4. <https://cmuh.cmu.edu.tw/HealthEdus/Detail?no=5482>
5. 圖片來源：Lovince BellyWear