

產後運動護理指導

衛教小組 NI0060601

一、注意事項

- (一)產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收縮，恢復骨骼肌肉之伸展度，保持身材並促進產後子宮復舊。
- (二)促進血液循環，預防血液鬱積而造成血栓靜脈炎。
- (三)依個人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應先請教醫師。
- (四)最好在早晨或晚上執行，需每天做，每次做十五分鐘，至少持續至產後二個月。
- (五)運動前先解小便，躺在硬板床，起初切勿勉強或太累，次數由少漸多，做完運動應適當休息。
- (六)穿寬鬆或彈性好的衣褲，避免於飯前或飯後一小時內做。
- (七)注意空氣流通，運動後出汗記得補充水份。
- (八)若惡露量增多或疼痛增加，需暫停等恢復正常後再開始。

二、產後運動之方法如下：

(一)足部運動(圖一)：產後第一天開始

1. 雙腳腳踝屈曲、伸展及旋轉活動。
2. 每回 5~10 次。



圖一 足部運動

(二)陰道收縮運動：產後第一天開始

1. 平躺、坐著或站立等不限任何姿勢。
2. 收縮會陰及肛門，有如憋住大小便的動作，維持 5 秒後放鬆。
3. 每回 15~20 次。

(三)呼吸運動(圖二)：產後第一天開始

1. 平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直。
2. 用鼻子徐徐吸氣，儘量擴張胸部。
3. 收縮小腹，將氣徐徐吐出。
4. 摒氣，繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面，再放鬆。
5. 每回 5~10 次。



圖二 呼吸運動

(四)頸部運動(圖三)：產後第 2-3 天開始

1. 仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。
2. 將頭上揚，儘量向前彎，使下頷貼近胸部，同時收縮腹部肌肉，再復原。



圖三 頸部運動

(五)胸部運動(圖四)：產後第 2-3 天開始

1. 仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。
2. 將兩手慢慢舉合攏，再慢慢回復原位。
3. 每回 5 次。



圖四 胸部運動

(六)骨盆搖擺運動(圖五)：產後第 4~5 天開始

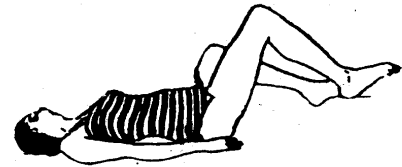
1. 平躺仰臥屈膝，全身放鬆。
2. 深吸氣時，以肩部及臀部為支點，使下背部骨盆弓起。
3. 慢慢呼氣時，收縮腹肌與臀肌，並緊靠床上，維持 3~5 秒，再放鬆。
4. 每回 5 次。



圖五 骨盆搖擺運動

(七)膝部扭轉運動(圖六)：產後第 4~5 天開始

1. 平躺仰臥，雙腿屈膝併攏，雙膝自然扭轉，並帶動臀部至右側床面，慢慢回到原位。
2. 再重複至左側，復原放鬆。
3. 每回 5 次。



圖六 膝部扭轉運動

(八)腿部運動(圖七)：產後第 8 天開始

1. 抬腿：
 - (1)平躺仰臥，手腳伸直。
 - (2)左右腳輪流向上舉起 45 度，膝部須挺直，腳尖伸直再放平，各做 5 次。
2. 屈腳：
 - (1)平躺仰臥，雙手放平。
 - (2)將一腿屈曲，儘量靠近腹部、伸直、放回床面、左右腿輪流做 5 次。



圖七 腿部運動

(九)仰臥起坐運動(圖八)：產後第 14 天

1. 仰臥床上，雙手交叉放在腦後，用腰腹力量使身體坐起，然後躺平，反覆數次。
2. 注意不可移動腳部，膝蓋可以彎曲。
3. 手術個案必須先請教醫師後，再開始執行。



圖八 仰臥起坐運動

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡
祝您 身體健康 萬事如意