

產後運動輕鬆學-- 落實產後運動

講師：洪雅琦 (Vicky Hung)

國立台北護理健康大學—運動保健系教師

NIKE體適能推廣顧問

NIKE高級訓練講師暨專項運動培訓師

FISAF國際運動有氧體適能聯盟教育委員

行政院衛生署國民健康局產前產後運動處方研發人

產後變化

- 懷孕40週左右
- 分娩→胎盤娩出
 - 生殖系統
 - 乳房組織
 - 心血管系統
 - 呼吸系統
 - 消化系統
 - 泌尿性系統等
- 『退行性』與『進行性』變化

休息
+
食補

產後婦女困擾

- 傷口疼痛
- 腹部疼痛
- 惡露異常
- 乳房漲痛
- 便秘
- 人體運動系統
 - 骨骼、關節
 - 結締組織
 - 肌肉
 - 神經
 - 心肺循環系統
- 肩頸酸痛
- 下背不適
- 骨盆痛
- 肌肉腫脹
- 腹部鬆垮
- 尿失禁
- 下肢靜脈曲張
- 易喘
- 其他.....

產後不適--LBP

- 約有67%的產婦會有LBP
- 大部份的在產後6個月後改善
- 孕前就有背痛→82%產後LBP持續到18個月之久

產後背痛

- 妊娠期身體**重心改變**有極大相關
- 子宮重量與尺寸增加使**身體力學**改變
- 恥骨聯合擴張與**腹肌分裂症**(diastase recti)
- 雌激素(estrogen)與黃體素(progesterone)分泌增加促使乳房管腺系統發育完成及刺激血管增生，**乳房變大變重**→使上身發生駝背的姿勢

產後背痛

- 鬆弛素(relaxin)削弱薦髻與膝部韌帶限制能力（穩定性與保護力），而增加背部、恥骨與膝蓋疼痛發生率
- 產後賀爾蒙至少需要3個月才會回復到孕前的水準
- 而鬆弛素的濃度又與背痛、關節不穩定產生有極大的相關(MacLennan et al., 1986)

產後背痛

- 產後**腹肌鬆弛**使**支撐下背力量**減少，特別是嚴重的**腹肌分裂症**超過3指幅以上寬度會破壞核心肌群穩定(Anthony, 2002)
- 再加上妊娠長期**姿勢不良**造成可能**脊柱歪斜**與**肌力不平衡**，而加劇背痛情況。

產後背痛

- 重心改變
- 子宮重量與尺寸
- 乳房漲大
- 賀爾蒙改變→關節穩定性下降
- 腹肌結構與其負載能力
- 姿勢習慣改變、姿勢不良
- 育兒姿勢（照顧、抱、餵奶...）

產後尿失禁

- 產後3個月約有20-30%的產婦仍有尿失禁的情況
- 約有4%則仍有大便失禁(Sultan et al., 1999; McArthur et al., 1997)
- 若在妊娠前或後已有尿失禁情況發生，則產後尿失禁發生率會高達35.5%或51.7% (Hvidman et al., 2003)
- 產後尿失禁發生係因骨盆底肌群(pelvic floor)受創
- 孕期長時壓力 + 創傷 + 創傷後肌力下降

其他症狀

- 產後的**靜脈曲張**發生係因子宮變大壓迫下腔靜脈，使股靜壓力增加，血液淤積在外陰部、直腸、腿與足踝部(陳彰惠等，2005)
- **便秘與脹氣**的發生，除了子宮變大的因素外，在產後腹壓與肌肉張力降低使之數天內腸胃蠕動變緩慢，又可能因痔瘡、會陰傷口疼痛而不敢解便導致(李從業等，2004)，因此要以運動及食用高纖蔬果來輔助改善。

產後PVF與TVA的鍛鍊

- 作用骨盆擴張的鬆弛素會在1星期內消失
(Bagna et al., 1991; Midori, 2004)
- 所以無論是自然產或剖腹產後要在24小時內要儘早實施骨盆回復運動，來訓練腹橫肌與盆底肌群以幫助癒合與骨盆調整(Conser & Malin, 2006; Creager, 2001)

產後運動與哺乳

- 無論是自然產或剖腹產，在產後6週後取得醫師許可便能從事各項活動
- 有研究指出進行**最大運動**後可能因增加乳酸濃度使乳汁變酸，而嬰兒吸吮量減少 (Wallace et al., 1992a; Wallace et al., 1992b)
- 但是從**次最大運動**研究文獻來看，運動強度除非**超過無氧閾值**，否則持續性中高強度運動並不會對母乳造成負面影響 (Carey & Quinn, 2001; Carey, 1997; Quinn & Carey, 1999; Wright & Carey, 1999)

產後運動與哺乳

- ▶ 產後母乳產量會逐漸增加
- ▶ 而每100ml乳汁產生需要70卡熱量
- ▶ 平均每日母乳產量約在600-750ml(Lovelady et al., 2000)
- ▶ 如果母親每日攝取熱量低於1500卡會減少泌乳量(Dewey & McCorory, 1994)
- ▶ 建議至少要1800卡(Parker, 1994)
- ▶ 哺乳期需每天額外補給300-500卡的熱量、與充足蛋白質及水份供給奶水產生(Hartman, 1998)
- ▶ 不過有研究證實，哺乳對於減重並無太大助益(Butte, 2000)

哺乳期間運動與熱量攝取

- ▶ 產婦實施每週5次、每次45分鐘強度為HRR60-70%的有氧運動，結果對於乳汁的分泌並沒有影響
- ▶ 不過此研究運動組平均每日熱量攝取>2500卡，因此前後身體組成並無顯著差異，但心肺明顯增加
- ▶ 產後減少攝取35%的熱量配合運動，可達成減重效果並保留瘦組織且不影響泌乳
- ▶ 哺乳期間每日建議攝取總熱量約在2000-2300卡，並配合ACSM (2006)建議每日運動消耗熱量達150-400卡。

產後運動

- Stover 及 Marnejon(1995)認為對於健康且產時沒有任何合併症的陰道生產婦女，在產後應該可以執行抗阻力的運動
- 產後立即可執行之運動為骨盆底肌肉運動、腹部及背部運動
- 對於回歸正常之活動型態（包括運動），學者則建議**生產2週後**可以執行（Stover 及 Marnejon, 1995）。

數據 VS. 現實

照顧小孩、時間管理、身材恢復、腰痛、尿失禁、
產後憂鬱.....

產後運動重點

- 產後若沒有適當的運動，長期後可能會造成腹肌無力、背痛及應力性尿失禁
- 產後運動的目的在於促進子宮與會陰肌的收縮，並強化腹肌收縮，以使早日身材恢復
- 子宮約需14天才完全復位
- 而腹肌至少六週
- 腹肌肌力的恢復則需六個月
- 方便！簡單！便利！隨時可做！

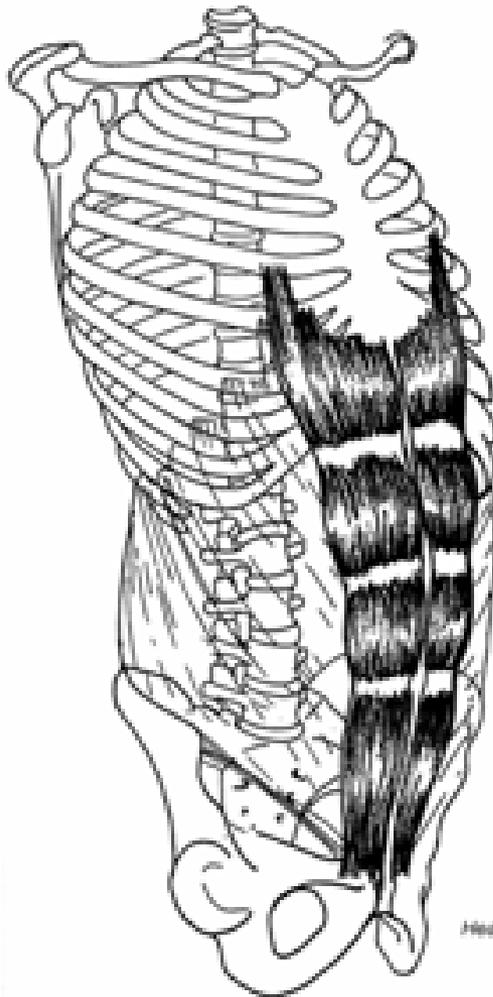
注意

- 出血增加、轉回鮮紅色出血
- 塊狀血液
- 關節鬆弛
 - 產後賀爾蒙至少需要3個月才會回復到孕前的水準
- 充分的暖身與緩和
- 六週內避免屈膝抱胸姿

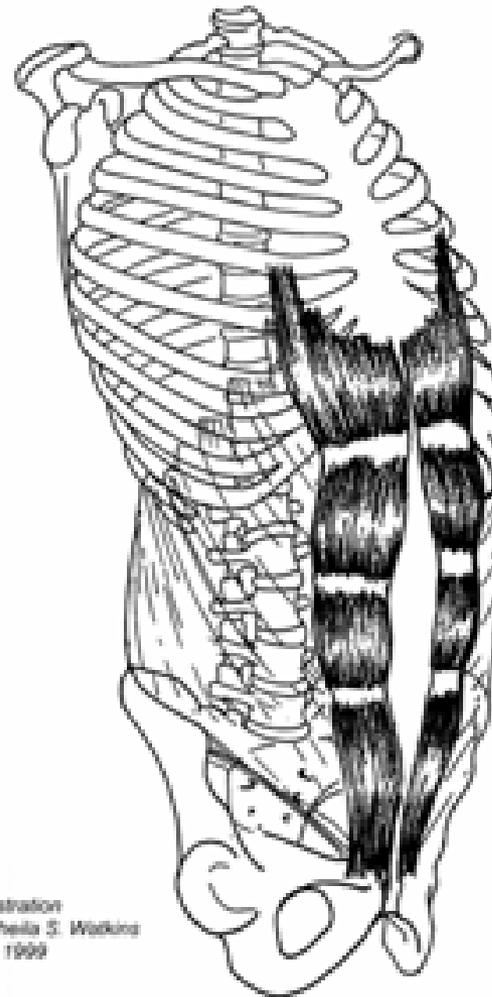
腹直肌分離症

SEPARATION OF LINEA ALBA

Rectus Abdominis (normal)



Diastasis Recti (separated)



Original illustration
Healthy Moms (R) Sheila S. Watkins
Copyright 1999

**External
Obliques**

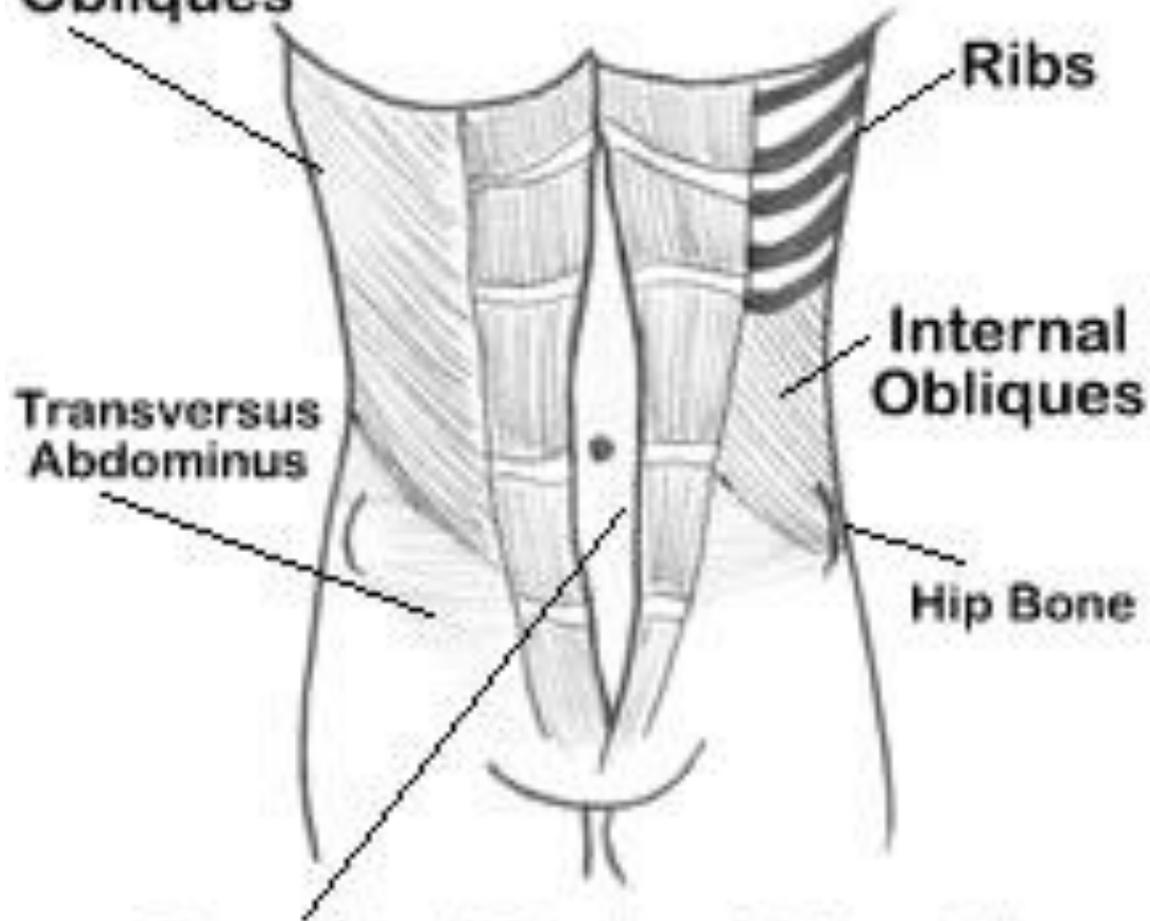
Ribs

**Internal
Obliques**

**Transversus
Abdominus**

Hip Bone

Seperated Rectus Abdominis





DRAM

- Diastasis of the rectus abdominis
- 多半在第二孕期發生，第三孕期最為常見
- 產後一天至八週為最佳回復期
- 腹直肌分離症易導致腰椎骨盆的不穩定與盆底肌群衰弱 (Benjamin et al. 2014)
- 孕期與產後適度的活動有助於狀況的改善
- 如果在懷孕時期即從事鍛鍊大約可以降低35%的寬幅

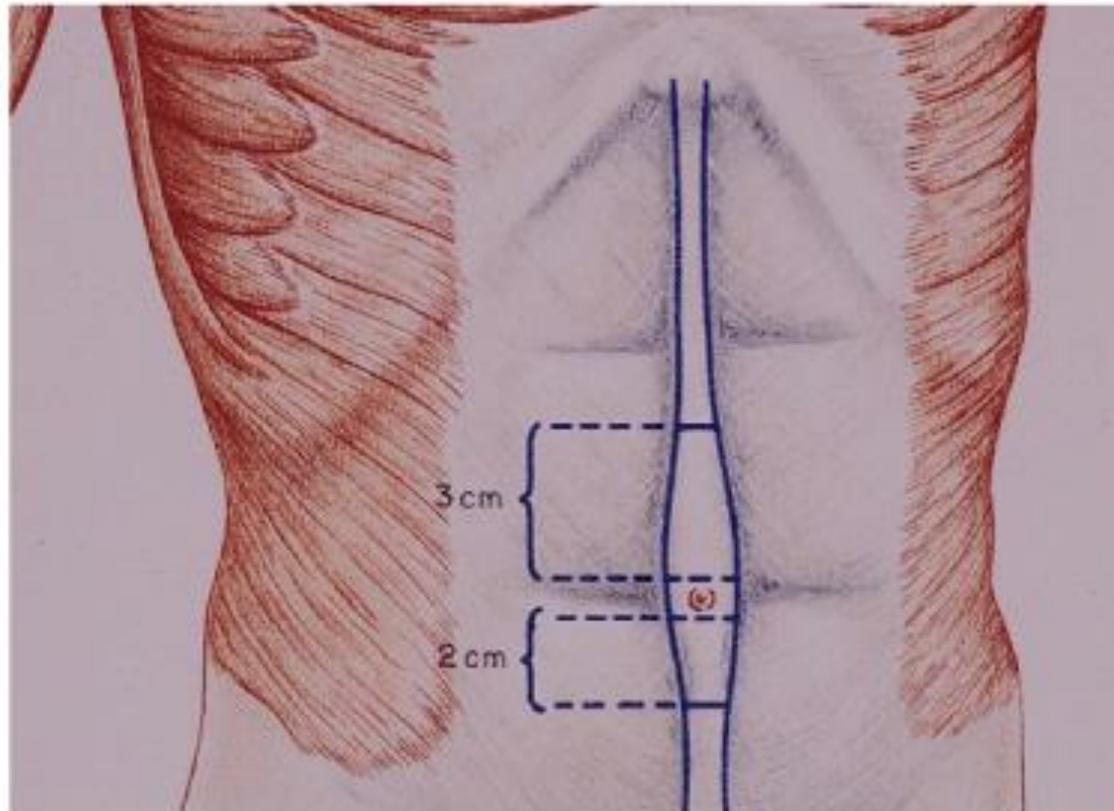
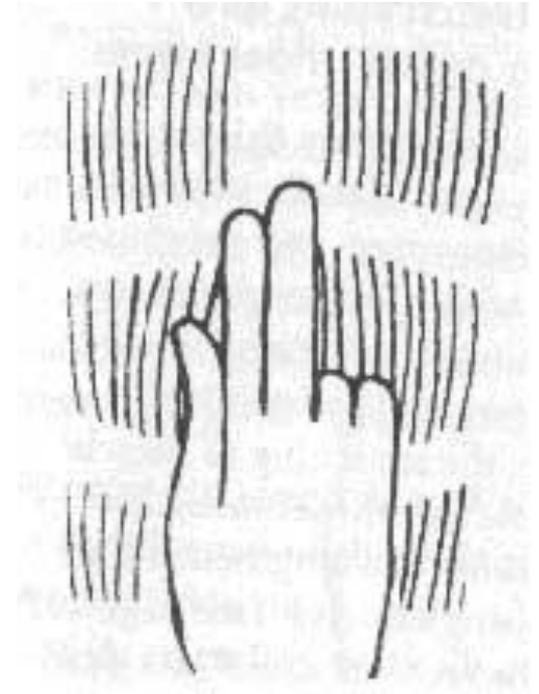


FIGURE 2 – Scheme demonstrating the linea Alba and the superior and inferior levels.

腹直肌分離檢查法

- 平躺仰臥，兩膝彎曲，腳掌平放
- 將手指放在肚臍下方，將頭慢慢抬起
- 感覺肚臍兩側的腹肌用力而鼓起（中間有空隙如一凹溝產生）
- 請用手指感受兩側肌肉分開幾指幅
- 如果大於等於3指幅，請執行腹直肌分離改善運動





腹直肌分離檢查

- 必須仔細觀察腹直肌分離的狀況
- 產後大約兩指幅寬，產後6週應回復至一手指厚度的寬度
- 假如此空隙3至4指幅，則必須避免軀幹旋轉及側身彎曲、仰臥起坐運動，需至空隙兩指幅才可開始。
- 腹直肌分離的情形尤其容易發生在經產婦且肥胖的產婦

產後腹部核心鍛鍊

以腹橫肌為主，漸進鍛鍊方式：

- 調整姿勢
- 呼吸找尋（強迫吐氣、自然吸氣）
- 呼吸帶動「點狀」內縮（肚臍）
- 呼吸帶動「線狀」內收（髌骨線/ASIS）
- 呼吸帶動「面狀」內收（下肋骨＋下腹）
- 每個呼吸(4+4)拍，每次八個呼吸
- 不同姿勢挑戰：
 - 仰臥、側臥、趴臥、橋式、坐姿、站姿、前彎

盆底肌群VS失禁

Uterus

Bladder

Pubic Bone

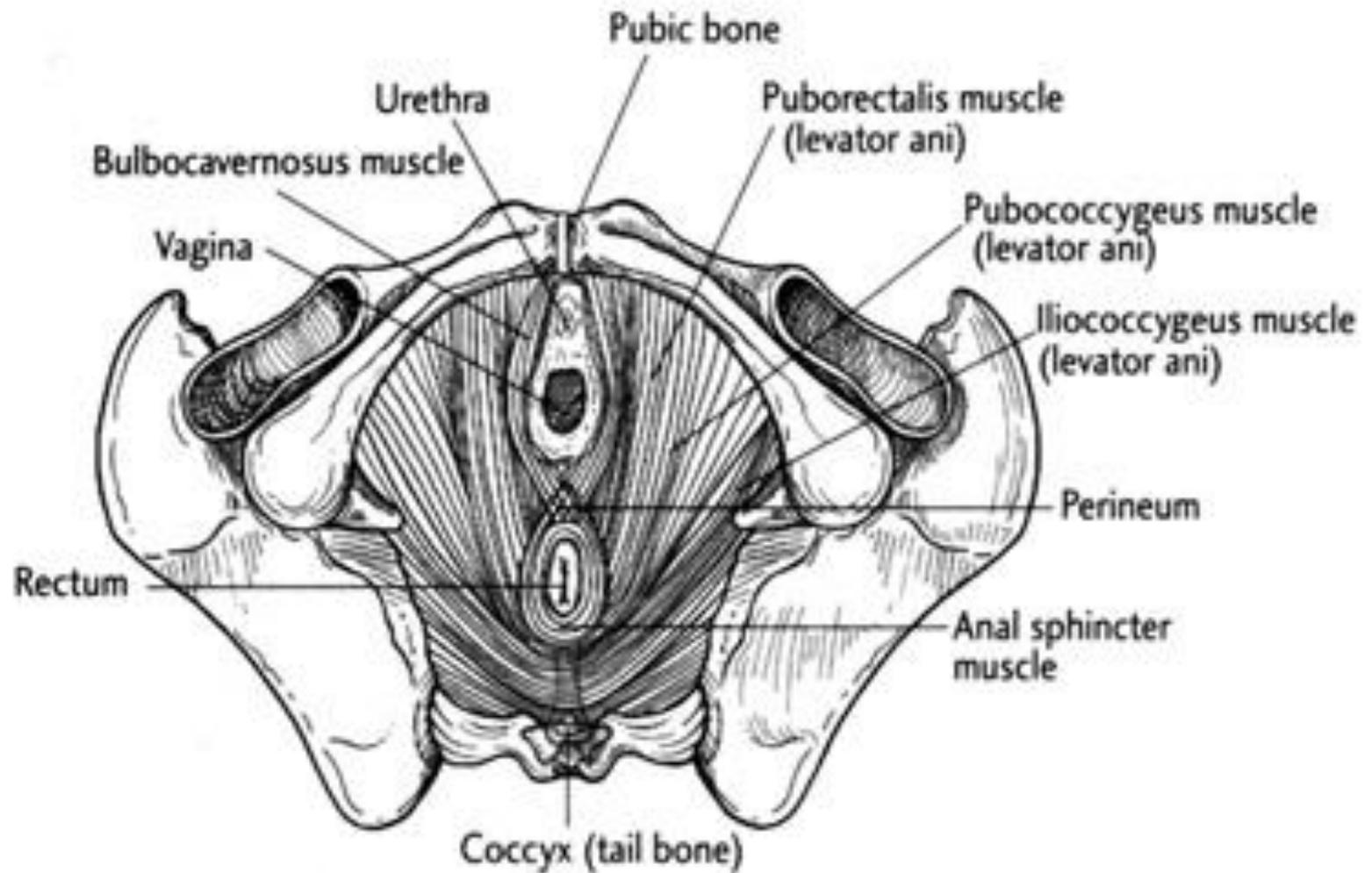
Pelvic Floor
Muscles

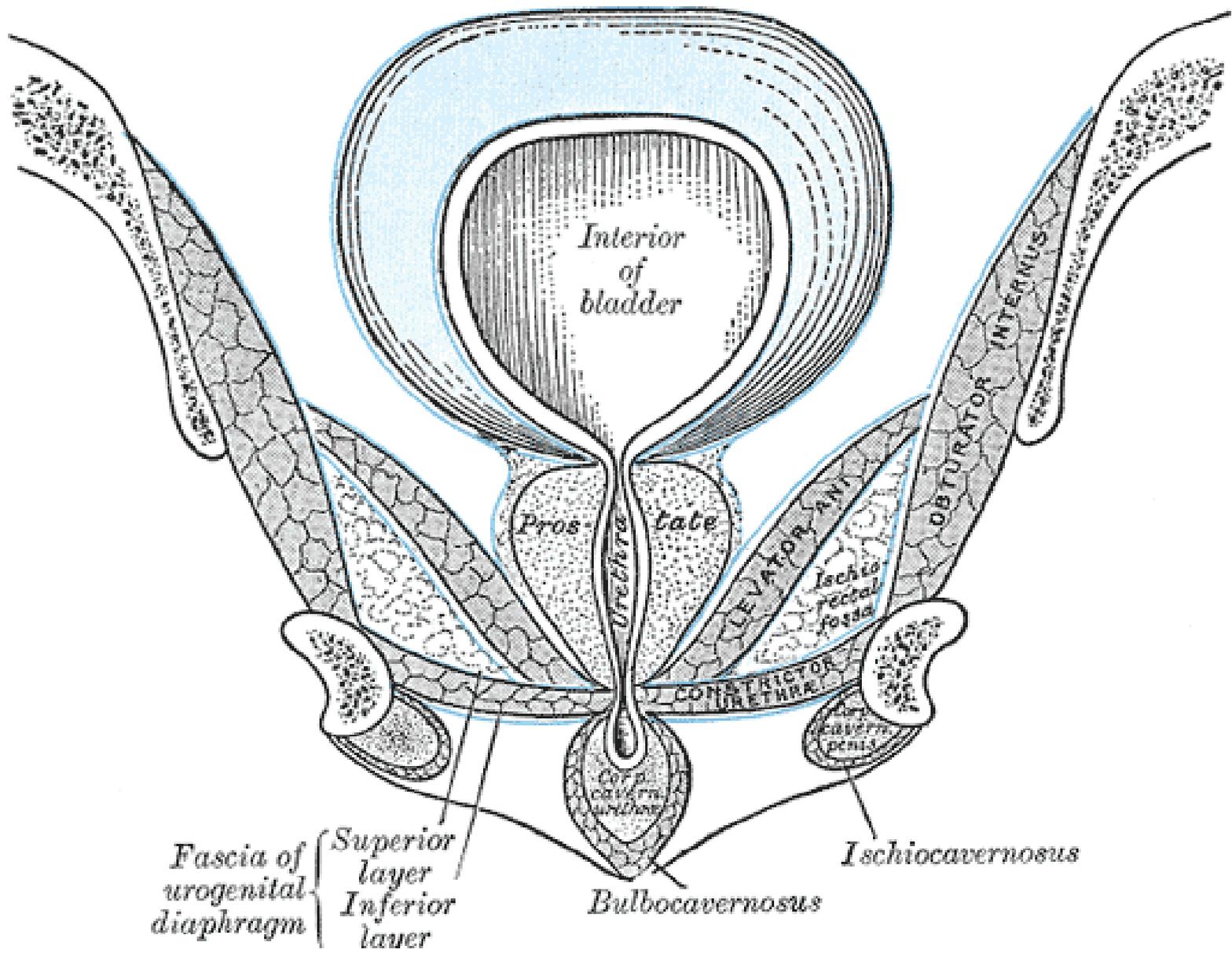
Coccyx (Tailbone)

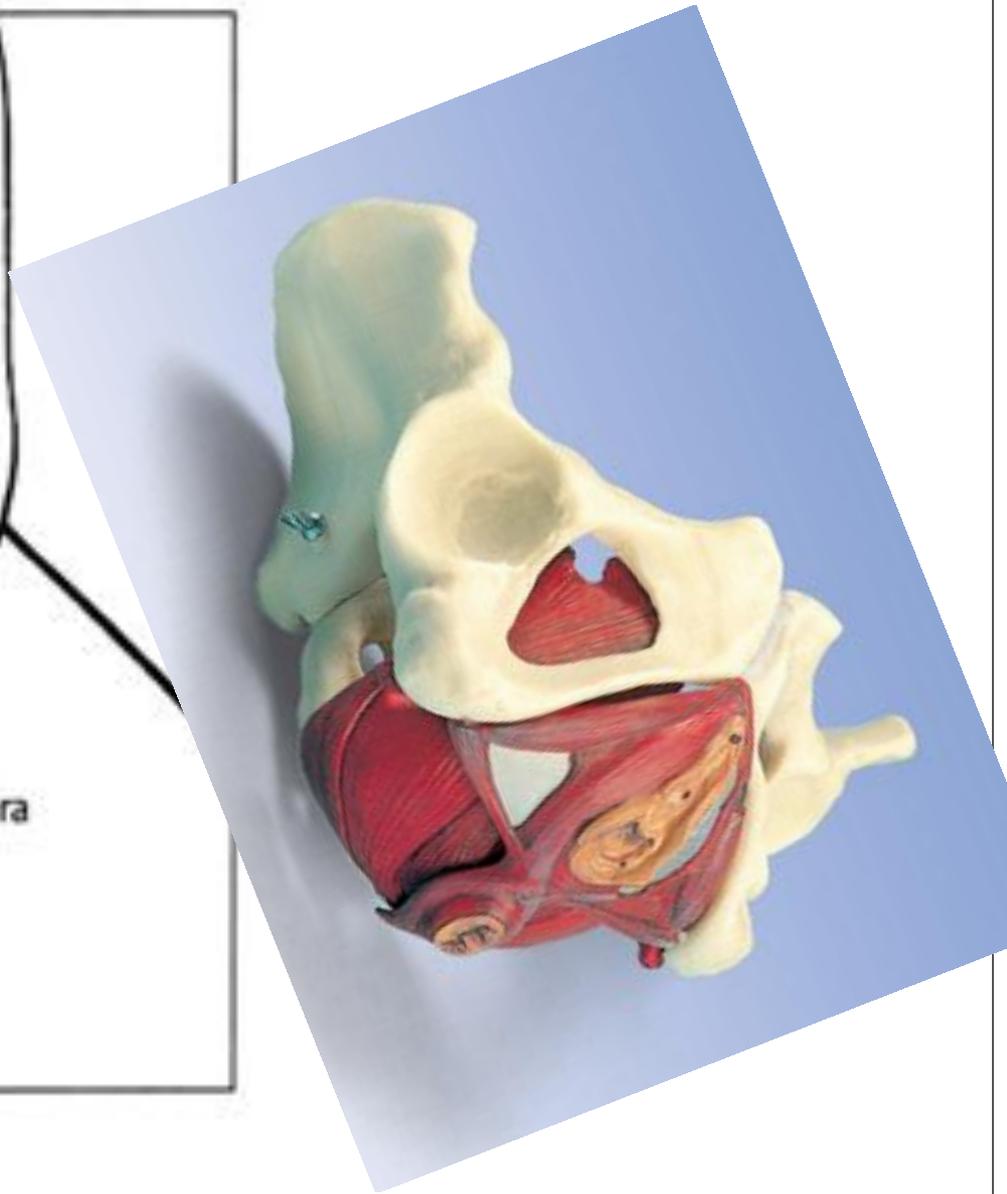
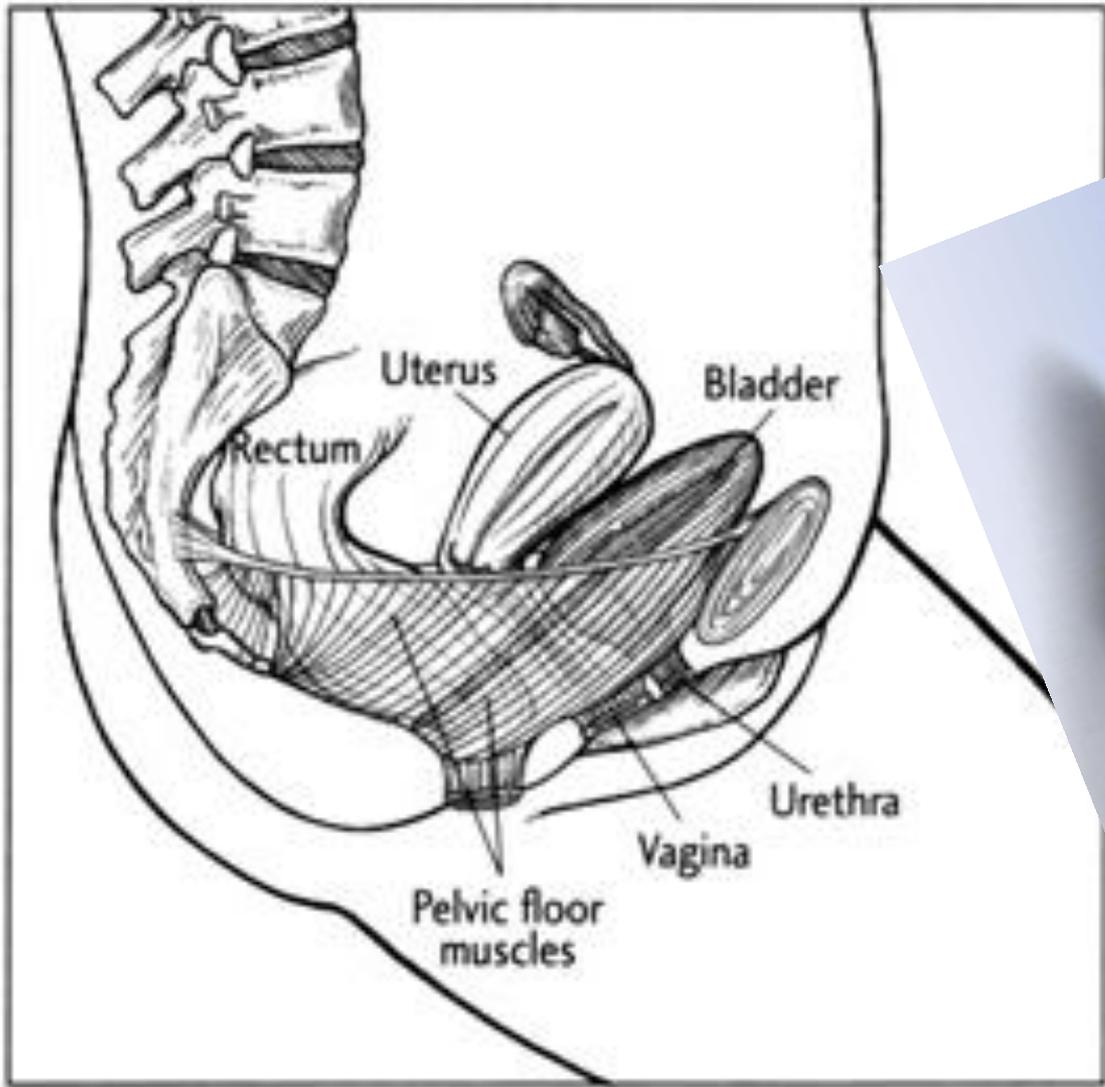
Rectum



The levator muscles: a supportive "floor" for the pelvic organs







產後預防尿失禁的注意事項

- 維持健康體重
- 避免高衝擊活動
- 避免反復性腹內壓增加
- 進行盆底肌群鍛鍊

盆底肌群鍛鍊

- 了解「它」
- 找到「它」
- 鍛鍊「它」

盆底肌群鍛鍊方式

- 快速收縮：
 - 2秒或短收縮
 - 快上慢下、快上快下
- 慢速收縮：
 - 3, 5, 10秒收縮或長收縮
 - 慢上慢下、慢上停留
- 每天至少進行15次快收縮、15次慢收縮
- 教導個體熟悉不同姿勢下的盆底肌驅動

盆底肌群鍛鍊的注意事項

- 避免代償（臀、腿、脊柱改變）
- 避免憋氣！
- 每天進行約4-6週後，膀胱控制力會改善
- 至少要3-4個月才能獲得完整的訓練效益

產後運動初體驗

產後月內運動建議

- 臥床運動
- 簡單
- 不增加產後身心壓力
- 抒解孕期緊張肌肉

產後立即（傷口不痛後）

- 骨盆底肌、腹橫肌、骨盆活動
- 次要：踝、膝、髖、肩膀活動
- 骨盆底肌群知覺與力量訓練
 - 有助於循環與癒合
 - 產後傷口疼痛亦削減了訓練感受，應在產前即進行教育
- 腹直肌分離的矯正
 - 生產後三天就執行
 - 生產三天內部應執行腹直肌分離測驗
- 自我感受與姿勢定位

體能慢慢回復

- 姿勢教學
- 輕鬆走
- 下肢、上肢活動
- 腹部與骨盆底繼續訓練
- 逐漸增加肌群的強度
- 有氧舞蹈建議在六週後再開始

謝謝指教