

## 凱格爾運動 (尿道括約肌收縮訓練)

台大泌尿部 蒲永孝  
2025年2月修訂

### ● 前言

1. 凱格爾運動又叫骨盆底肌肉訓練，是強化尿道括約肌的一種運動，可以加強尿液的控制，改善尿失禁。
2. 訓練前先將膀胱排空。訓練運動期間會有漏尿為正常現象。
3. 這個訓練最重要的，就是用正確的肌肉(只有尿道括約肌)來做收縮運動，不要用其他的肌肉(例如：腹部、大腿或屁股肌肉)來做收縮。
4. 在剛做完手術，或是小便有出血的時候，暫時不要做凱格爾運動，以免引起更多出血。

### ● 收縮方式

1. 想像我們的內褲褲底，或會陰部(肛門與陰囊之間)是訓練區域。
2. 在解尿時，尿道括約肌收縮，將尿流中斷的感覺。
3. 可先嘗試提肛，再由肛門朝前方訓練收縮至尿道，了解正確位置

第1頁 / 共3頁

臺大醫院泌尿部、臺灣楓城泌尿學會 關心您

更多資訊：<https://www.tmua.org.tw/>



後，就不用提肛了。

4. 正確收縮時陰莖根部會提高，收縮力較好的人陰囊也會提高。其實這種收縮動作，每一個人都會做，就是在正常小便快結束的時候，收縮尿道的根部，讓小便擠壓出來的動作。
5. 另有一種方式，可以確認是不是正確的收縮到尿道括約肌，而不是收縮到錯誤的肌肉群。是當自己站著，上身向前彎曲，用一隻手撐著前方的桌子或椅子，另一隻手的手指向下觸摸會陰部（陰囊及肛門口之間的一塊區域），當尿道括約肌收縮時，會陰部會向外鼓起，括約肌收縮越強烈，會陰部鼓起就越明顯，就表示做對了。

## ● 注意事項

1. **慢速收縮**: 就是延長收縮時間，就是收縮以後不要放鬆，一直維持收縮的狀態，時間越久越好，直到沒有力氣再放鬆。訓練目的是增強尿道括約肌的持久力。通常經過訓練之後，可以將維持收縮的時間逐漸拉長，例如：從一次收縮只維持5秒鐘，進步到30秒，甚至更長。



2. **快速收縮**: 就是快速收縮括約肌再快速放鬆，收縮時要盡全力，放鬆時也要完全放鬆。訓練目的是增強尿道括約肌的收縮反應靈敏度。
3. **訓練時機**: 躺著、坐著、蹲著、站著、走路都可以訓練，例如看電視、坐車、辦公開會、煮菜、刷牙…。
4. **訓練頻率**: 持之以恆不懈怠，效果通常最好。如果只是想到的時候偶爾做一下，就沒有效果。建議每一​​天要訂好目標，讓自己每天至少收縮 3,000 到 5,000 次以上。有的人甚至可以每天超過 10,000 次。

