

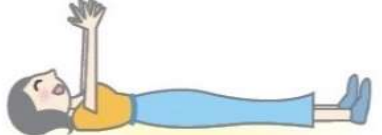
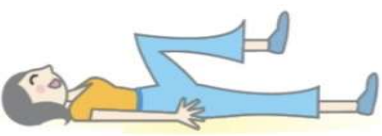
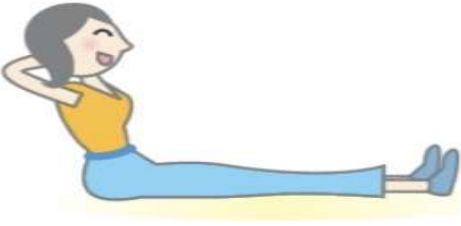


婦產科衛教系列(17)-產後運動

產後運動的好處

- ★ 促進子宮的收縮及復舊
- ★ 促進陰道肌肉的收縮，防止陰道鬆弛
- ★ 恢復會陰及骨盆底肌肉的彈性及張力，防止子宮及陰道的下垂
- ★ 增加腹部肌肉的彈性及恢復產前的身材

產後運動的方法

		
胸部運動 收縮胸腹肌肉預防乳房下垂	頸部運動 增加肺活量及避免乳房下垂	乳部運動 加強腹部肌肉收縮恢復身材
		
腿部運動 促進下肢血循，幫助腰部、臀部及骨盆會陰肌肉縮和子宮復舊	臀部運動 促進臀部和大腿肌肉恢復良好之彈性、曲線	陰道收縮運動 收縮陰道及骨盆肌肉，預防子宮、膀胱及陰道下垂
		仰臥起坐運動 幫助肌肉結實恢復身材
★ 肌肉張力恢復需要 2~3 個月，產後運動需要持之以恆才能達到預期之目標		

