

 瑪麗醫院 QUEEN MARY HOSPITAL	<b>Department of Obstetrics and Gynaecology</b>	<b>Document No.</b>	<b>OGOBO195(I)-C</b>
	<b>Subject</b> 瑪麗醫院婦產科 - 盆骨底肌肉運動	<b>Issue Date</b>	<b>Jan 2020</b>
		<b>Review date</b>	<b>Jan 2023</b>
		<b>Approved by</b>	<b>Obstetrics Team, QMH</b>
		<b>Page</b>	<b>Page 1 of 1</b>

## 瑪麗醫院婦產科 - 盆骨底肌肉運動

目的 (詳細資料請參閱以下的 QR Code)

- 強化盆骨底肌肉以增強大小便控制能力
- 防止或改善因盆骨底肌肉鬆弛引致的膀胱、子宮或腸下垂
- 可減少因咳嗽、打噴嚏或跳動所引起的小便滲漏
- 改善肌肉張力（尤其在生產前後），有助預防產後壓力性失禁
- 收緊陰道或可增加性生活滿意度



[https://www.fhs.gov.hk/tc\\_chi/health\\_info/woman/9946.html](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/woman/9946.html)