



運動

點止收身咁簡單

部分孕婦產後不久便投入運動，務求能夠盡快收身，回復懷孕前的體型。原來產後運動亦有分成五大類別，各自針對分娩後有機會出現的問題，幫助媽媽變得更fit。

到底何時可以開始做產後運動？如何提升媽媽體能？有甚麼產後運動常見錯誤？今期物理治療師逐一剖析。

撰文：文樂軒 攝影：楊耀文 設計：林彥博

養和醫院物理治療師
區鳳賢



產後早期運動 輕量為主

產後運動有益身心，可是不少孕婦對產後運動何時開始存有疑問，養和醫院物理治療師區鳳賢指出：「一般情況只要產後女士身體情況穩定，沒有出現併發症，在醫生同意下便可以開始進行產後運動。但是初期的產後運動以輕量為主，應先選擇較為簡單及溫和的運動，主要包括盆底肌訓練、腹部深層核心肌肉運動、伸展運動和步行。」

產後運動主要目的是改善懷孕至生產這段時間所帶來的身體變化，例如幫助體重管理、提升盆底肌肉力量，減少失禁問題、加強核心肌肉力量、減少腹直肌分離的情況、減輕身體各處肌肉和關節痛症，以及降低有妊娠糖尿病問題的孕婦日後患上糖尿病的機會。

訓練盆底肌避免失禁

產後運動與產前運動，同樣分為盆底肌肉訓練、腹部核心肌肉訓練、阻力運動、帶氧運動和伸展運動五大類別，然而因為產後的情況不同，運動的方針也有所改變。

區鳳賢說：「由於懷孕時會增加盆底肌壓力，再加上在自然分娩過程中，盆底肌肉會受拉扯而損傷，容易增加產後失禁和盆腔器官下垂的風險，因此盆底肌肉訓練是產後運動中其中一個重要元素，有助孕婦分娩後預防及減少失禁問題。」

在日常生活照顧嬰兒，媽媽或需要做很多重複性的動作，有機會因姿勢不良而導致痛症出現，常見例如腕管綜合症、腰背疼痛和俗稱『媽媽手』的拇指狹窄性腱鞘炎，透過伸展運動和姿勢調整可幫助舒緩緊繃的肌肉，減少痛症出現。」

◁盆底肌運動：

雙膝屈曲，收緊陰道、尿道及肛門肌肉，如忍大小便般，收緊兩秒並保持呼吸，然後放鬆。運動適宜慢慢遞增至收緊十秒，並且由最初仰臥位置，逐步提升到坐着或站着做。

產後運動除了有助媽媽幫助提升體能，減少失禁、腹直肌分離，以及肌肉和關節疼痛等問題。



強化核心肌肉 改善腹直肌分離

▽盆骨前傾/後傾運動：

坐着，呼氣並收緊腹部後，然後把盆骨向後傾，令下腰弧度減少（如圖示），停五秒，然後還回原位。



產後運動另一目的，是減輕腹直肌分離情況。區鳳賢表示：「腹直肌是指腹部左右兩邊的八塊腹肌，在懷孕時，胎兒令孕婦的肚子撐大，腹直肌間隙中的腹白線會被拉扯而變得鬆弛。一般情況下，產後被拉開的間隙會逐漸回復至正常位置，但孕婦如懷有多胞胎、多次生產或產前進行增加腹壓動作如仰臥起坐（sit up），都會增加腹直肌分離風險，從而造成產後小腹突出、腰背疼痛或失禁等問題，嚴重者更會導致小腸氣。」

她建議產後女士應盡早進行溫和的腹部深層核心肌肉訓練，然後再逐步鍛煉屬於淺層的核心肌肉，減少腹直肌分離。

產後

文中的圖示動作建議一日做三次，每次十至十五下。

◁跪姿撐體運動：

雙手和雙膝支撐在地上，收緊腹部肌肉，然後提高右手及左腿，盡量伸展與身體在同一直線，保持身體平衡，之後返回原位，然後轉左手及右腳重複動作。



▼產後不適宜馬上進行跑步和跳躍等高强度運動。



勿過早跑步、做Sit Up

雖然產後運動好處眾多，但媽媽們也要注意安全和運動量會否過高。區鳳賢指出部分孕婦為求收身，產後不久便做仰臥起坐（sit up）和平板支撐（plank）的動作，惟在腹部深層肌肉未復元前，不但無助收腹，反而容易加劇腹直肌分離。

其次是產後不適宜馬上進行高强度運動，包括跑步和跳躍運動，應等待盆底肌肉和腹部核心肌肉強化後才進行，最為理想是產後三個月。如運動時出現失禁等問題，便要盡快求醫，或需尋求物理治療師指導運動。

至於剖腹產子的媽媽，因為有明顯的傷口，運動量適宜逐漸增加，避免拉扯到傷口和筋膜，若有疼痛便要立即停止。相反亦不應過度保護傷口，例如經常彎腰遷就或不運動，否則傷口附近組織容易黏結而造成痛楚，建議可先詢問醫生意見，再決定何時開始運動。☑

帶氧運動 循序漸進

區鳳賢表示，產後第六至第八星期開始，可重拾帶氧運動，並逐漸增加運動量，美國婦產科學會建議產後運動量需逐漸回復至每星期最少一百五十分鐘的中等程度帶氧運動。

她說：「實行帶氧運動計劃前，女士應先量度身高體重指數（BMI），判斷自己屬於正常、超重或肥胖，然後計劃減重，但由於分娩後體能較弱，不適合一開始做高强度的運動，所以應循序漸進。」

產後帶氧運動可分為三部曲，第一步是少坐多走，每天走路，增強體能。第二步是進行中等程度運動，即呼吸稍微急促但仍可正常說話的程度，例如急步行或游泳。最後第三步是高强度的運動，即呼吸急促、無法談天，例如跑步等。」

◁上肢肌力運動：

坐着，雙手提著啞鈴，雙手輪流提高，要保持呼吸。



▽背部及手臂伸展運動：

雙膝跪在墊上，雙手按在健身球上面，慢慢向前推，直至背部及手臂有拉緊的感覺，停五秒，然後返回原位。

