**妊娠**

第一期變化:

第二期變化:

第三期變化:

**分娩**

第一階段:

第二階段:

第三階段:

**影響的解剖與生理變化**

1.體重增加

2.器官系統的變化

子宮

泌尿系統

肺臟系統

心血管系統

肌肉骨骼系統

體溫調節系統

3.姿勢和平衡系統

重心

平衡

**骨盆底肌解剖**

骨盆底肌肉

功能

**妊娠誘發病理變化**

1.何謂腹直肌分離

腹直肌分離測量

時間:

病患姿勢：

程序：

腹直肌分離之介入：

2.姿勢性腰痛

發病率：

特點：

介入：

3.骶髂/骨盆帶疼痛

特色：

介入：

4.靜脈曲張

特點：

介入：

5.關節鬆弛：

特點：

介入：

6.神經壓迫徵候群：

成因：

介入:

**處理妊娠婦女的準則**

1.教育

第一孕期後平躺不超過5分鐘

避免姿勢性低血壓

避免憋氣

休息時補充流質

運動前膀胱排空

限制單側下肢承重

2.牽拉/彈性

3.肌肉表現：

4.過度使用或併發症

**健身運動的建議**

1.輕度至中度運動Borg scle:12-14 中等難度

2.避免接觸性活動

3.非承重性有氧運動

4.能保持平衡運動

5.足夠營養熱量攝取，充足體液

6.產後立即骨盆底運動

**運動絕對禁忌**

1.子宮頸閉鎖不全

2.陰道出血

3.前置胎盤

4.多胞胎與早產

5.子癲前症

6.羊膜破裂

7.早產

8.產婦心臟病

9.產婦第一型糖尿病

10.胎兒子宮內生長遲緩

**關鍵重點**

Posture exercise

Stretch

Strength

**腹直肌分離矯正性運動**

抬頭head lift

Head lift and pelvic tilt

Abdominal muscle exercise

Pelvic tilt (all four do cat)

Leg slide

Trunk curls

Modified bicycle

Stabilization exercise

注意事項:

憋氣、腹直肌分離

**Pelvic motion training**

The pelvic clock

**改良式上下肢肌力訓練**

Standing push up

Supine bridging

Quadruped leg raising

Modified squatting (wall slide)

Scapular retraction

**Pelvic awareness**

Contract-Relax

Quick contraction

Elevator exercise

**不安全的姿勢與運動**

1.膝胸位(knee-chest position)且臀位提高至心臟位置以上

2.雙側直膝抬腿

3.消防栓運動

4.四肢(四足趴跪)髖關節伸直

5.單側下肢承重活動

**產後之關鍵運動**

1.骨盆底肌強化運動

2.腹直肌分離之矯正

3.有氧與強化運動

**剖腹產分娩**

**建議活動**

1.運動

做所有適當運動

復原期作預防性運動

踝關節唧筒

骨盆底肌運動

深呼吸、咳嗽、吹氣防止肺部併發症

緩慢進行腹肌運動，有無腹直肌分離

姿勢矯正(肩帶肌肉)

深度橫膈呼吸技巧，尤其運動時的放鬆技巧

至少6-8週，才激烈運動

2.咳嗽或吹氣

3.減輕腸道脹氣疼痛介入

腹部按摩或揉捏

骨盆傾斜或拱橋運動

4.活動疤痕

**高度風險妊娠**

早期破水、早期宮縮開始、子宮閉鎖不全、前置胎盤、妊娠性高血壓、子癲前症、多胎妊娠、糖尿病

**處理原則**

1.長時間靜態擺位:左側臥位

2.腹肌運動若刺激子宮收縮，應修正或停止該活動

3.監測和記錄任何子宮收縮、出血、或羊水流失

4.不可以閉氣

5.運動維持簡單、慢

6.許多高風險妊娠需要剖腹產所以要教導剖腹復建事宜。

7.把最高肌肉效率結合在每一運動

**運動建議**

1.姿勢

左側臥

短時間仰臥

2.關節活動度

主動關節活動度

動作緩慢、無壓力

教導正中重力姿勢

重複次數與頻率個人化

仰臥時契形物放置右髖關節或側臥執行

3.行走/站立

幾乎總是禁忌

以良好姿勢行走