

新竹市立馬偕兒童醫院

地址：

300新竹市東區建功二路28號

電話：

03-5719999

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

· 健康諮詢專線：03-5719999

週一～週五 上午 9:00~12:00

下午13:30~16:30

週六 上午 8:30~11:30

例假日休息

# 尿動力

## 〈檢查衛教Q&A〉

修訂: 2023/10/12  
生理檢查科



新竹市立馬偕兒童醫院

Hsinchu Municipal MacKay Children's Hospital

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

### ★ 尿動力檢查答客問

Q：喝水後，無法憋一個小時，尿急怎麼辦？

A：喝水後，尿急無法忍耐，請解尿，勿再喝水。

Q：我怕忍不住，可以晚點喝水嗎？

A：勿更改喝水量或喝水時間。

Q：月經一定要乾淨才能檢查？

A：經血增加尿道感染風險。

Q：我沒有吃早餐的習慣，一定要吃嗎？

A：空腹可能造成尿量減少，緊張容易低血糖。

Q：為什麼需檢查1~1.5小時？

A：檢查共5個項目，花費時間較長。

**Q：我有事可以晚一點報到嗎？**

**A：檢查1~1.5小時，請您提早十分鐘報到。**

**Q：放管會很痛嗎？可以打麻醉嗎？**

**A：多數會是微酸感，過程不需麻醉，放鬆身體可減輕不適。**

**Q：尿動力人員，檢查前致電您，號碼會顯示**

**A：0900843505或+886900843505。**

## ★ 骨盆底肌答客問

Q：為什麼要做凱格爾運動？

A：凱格爾運動可收縮骨盆底肌肉，產生閉尿機制，減少漏尿。並改善骨盆底肌肉放鬆不良，造成的排尿困難。

Q：尿動力室訓練骨盆肌收縮效果比較好嗎？

A：骨盆底肌肉群，位於恥骨向後延至尾骨，包圍膀胱、尿道、陰道和直腸周圍的肌肉群，範圍屬深層肌肉，難以感受骨盆底肌位置，較難正確收縮，本院有生理回饋訓練儀器，由專業骨盆訓練師，利用電腦螢幕影像，教導您正確執行骨盆底肌肉。

Q：為什麼生理回饋訓練需要放陰道探頭，會很痛嗎？

A：本院生理回饋訓練儀器，須放置陰道放置專用弧形探頭。探頭可偵測骨盆底肌收縮時的肌肉強度，轉換成電波圖傳至電腦螢幕上，藉由圖形，可知骨盆底肌收縮是否正確，另一組感應貼片會貼在下腹部，觀察腹肌(俗稱輔助肌)有無代償收縮。訓練師會為您指診評估陰道肌肉彈性，正常陰道是有彈性可以擴張且無痛點。大部分的人放置陰道探頭極少有不適感。

Q：生理回饋訓練期間要定期回診？

A：健保給付，六次為一個療程，有效期為一個月，請於6次復健後，掛號回門診，由醫師重新評估並開單，再安排下次療程。

Q：有漏尿症狀還可跑步、有氧、跳繩或重訓？

A：因骨盆底肌功能不良，腹壓增加時(如打噴嚏、咳嗽、運動)，尿道括約肌鬆弛而漏尿，已有漏尿症狀，建議諮詢婦女泌尿專科醫師。