

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

hcservice@mmh.org.tw

修訂: 2023/04/20

復健科

· 健康諮詢專線：03-5745098

週一~週五上午 9:00~12:00

下午 14:00~17:00

週六至中午 12:00，

例假日休息

· 語音掛號電話：03-5166516

· 人工掛號電話：03-6118866

週一~週五上午 8:00~17:00

週六上午 8:00~12:00



## 新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(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

### 新竹馬偕醫院復健科 物理治療師 沈怡君

- 懷孕階段過程中,許多本身原本有運動習慣的孕媽咪為了能讓自己的體能與健康保持在最佳狀態,會想要繼續維持運動習慣,原則上選擇專為孕婦設計的運動課程是個不錯的選擇,可降低運動可能發生的危險,或懷孕後只要沒有不舒服,仍可維持原本運動習慣和強度,但若想要增強運動強度和頻率,則必須經過醫師和教練的評估。
- 如果在懷孕前並無運動習慣,建議懷孕期間可選擇「中、低強度」(有氧或肌力訓練)的運動類型,原則是不宜勉強、不要讓自身太累或太喘的程度即可。如固定式腳踏車、走路、伸展等也非常適合在懷孕中執行。懷孕期間的運動最主要目的是讓身體維持良好的機能而非減重或減肥。因此,若孕婦具備運動習慣,也可以降低在孕程中的不適感,也可以讓生產過程更順利。原則上,幾乎所有孕婦都可以做運動,除非經醫師評估為高危險妊娠的女性(體重過輕或過重、妊娠糖尿病、妊娠高血壓等),或其生理狀態較不穩定(孕吐、疲倦、痠痛、出血等不適症狀),建議穩定後詢問醫師後再開始執行。運動原則:  
以不感到疲累為主,有點喘即可,懷孕後期避免強度過高的運動,有宮縮及停止,時間上建議由短→長,運動量:少→多,運動強度:輕→中度 有氧運動(例:伸展活動.走路.游泳.固定式腳踏車)
- 以下介紹懷孕中期孕婦可在家執行簡易伸展及肌力運動

## 懷孕中期—骨盆運動

平躺膝彎曲,吸氣時,背部往上拱起

吐氣時,肚子向下用力,使腰部平貼於地



改善腰椎過度前突,增加骨盆底肌力

## 懷孕中期—脊椎運動

盤腿坐於地板,雙手放兩側,吸氣

吐氣時,單手彎向側邊,向指尖方向伸展



增加脊椎活動度,增加胸廓運動

## 懷孕中期—脊椎運動

盤腿坐於地板,背部挺直,雙手放兩側,吸氣

吐氣時,手伸向對側,使背部伸展



增加脊椎活動度,增加胸廓運動

## 懷孕中期—脊椎運動

吸氣,雙腳與肩同寬,脊椎平行

吐氣時,將背部拱起,頭向下看至膝蓋



增加脊椎關節活動度

平躺膝彎曲, 吸氣



吐氣時, 膝伸直, 抬高, 停



5 秒

維持髌關節活

動度. ↑ 靜脈回

流 ↓ 水腫

平躺膝彎曲, 吸氣



吐氣時, 膝伸直, 抬高, 畫圈



畫圈

維持髌關節活

動度. ↑ 靜脈回

流 ↓ 水腫

屈膝側躺, 吸氣



吐氣時, 膝伸直, 向上抬



高停 5

強化 秒

髌外

展肌

靠牆站, 雙膝與肩同寬



向下蹲, 停 5 秒



增加大

腿及臀

肌力量

膝蓋

不可

超過

腳尖

# 肩胛骨伸展

肩胛骨伸展



# 背後翻



# 髂腰肌伸展

髂腰肌伸展



# 站姿下強化臀中肌

站姿下強化臀中肌



~如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院復健科~

~新竹馬偕紀念醫院 關心您的健康~