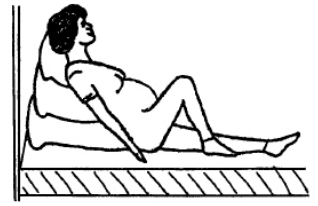


需臥床休息？ 一些運動的建議

On Bedrest? What You Can Do



www.bcwomens.ca

一些有用的建議 ...

- ▶ 當側臥的時候，把小的枕頭或捲起來的毛巾放在肚下支撐身體。
- ▶ 在床上多作移動，有助減少身體酸痛及僵硬。
- ▶ 以側臥的姿勢上床及下床，會有助減少背部及肚子承受壓力。
- ▶ 站著及走路時腰要挺直。
- ▶ 當坐在床上或椅上時，可放小的枕頭或捲起來的毛巾在背後作支持。
- ▶ 調校床的腳部及頭部位置去令自己更舒適。

適合孕婦的床上運動

這些床上運動特別為孕婦而設計，讓妳可安全做運動，即使懷孕期間妳的活動範圍受限制。

為甚麼要進行？

- ◆ 為加強血液循環
- ◆ 為減少血塊凝結的機會
- ◆ 為維持身體活躍、保持體力及維持好的姿勢。
- ◆ 為維持好的呼吸方式，減輕壓力及焦慮。

甚麼時候進行及如何進行？

- ◆ 每日做4-5次(在吃小食後及飯後)
- ◆ 仰臥或側臥，床頭要平坦或稍為升高去增加舒適度。
- ◆ 如果醫生許可的話，可試試坐在椅上或床邊進行運動（先請示妳的護士或醫生）。

呼吸運動

慢慢吸氣，直感到肋骨向兩側及背部膨脹。停下來，然後慢慢徹底呼氣。重覆2-3次。

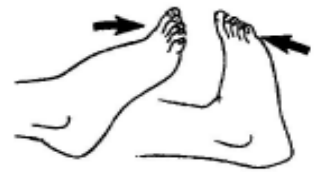
腳部運動

這些運動每一只腳做十次：

▶ 腳踝伸壓：

自腳踝屈起或伸直腳掌（你會感到小腿肌肉拉張）。

請小心：不要把腳掌伸太直，避免抽筋。

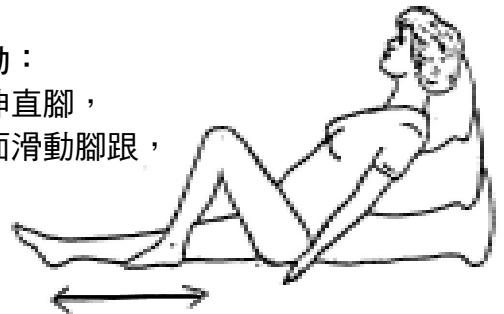


▶ 腳掌打圈

以腳踝讓腳掌打圈，然後改變打圈方向。

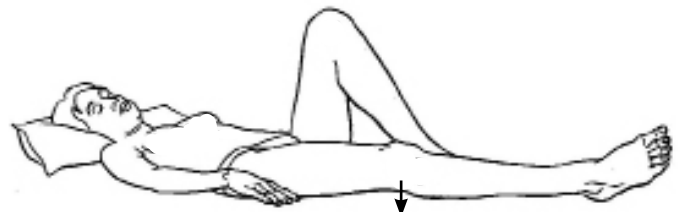
▶ 腳跟滑動：

屈曲或伸直腳，沿著床面滑動腳跟，



▶ 躺下運動：

把腳伸直，壓下膝部直至可觸到床的表面，用以拉緊妳的大腿肌肉。維持姿勢5秒，然後休息。



續...

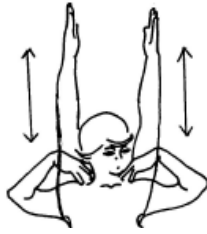
手部運動

每個運動慢慢地重覆十次：

- ▶ 向兩側伸出手，然後以手指觸及肩頭。



- ▶ 把手向上伸，然後以手指觸及肩頭。



- ▶ 手指觸及肩頭，手肘往後打圈。



- ▶ 手指觸及肩頭，手肘往外及往後壓，使肩胛骨靠近在一起。

頸部運動

每個運動重覆3-5次：

- ▶ 把頭慢慢轉去一邊，停下來。重覆動作，把頭轉往另一邊。



- ▶ 慢慢把耳傾斜到肩頭，在另一邊重覆動作。



- ▶ 壓下下巴，維持姿勢然後數五下，放鬆。

肋骨運動

每個拉張位置要維持10-20秒，重覆三次。

- ▶ 上身拉張：
兩手握在一起，然後往上拉張，高舉過頭。



- ▶ 側身拉張：
用一隻手抓住另一隻手的肘子，彎身。



臀部運動

如感到舒適，可仰臥床上，並把床頭稍為調高。

把腳掌合起來，屈膝，然後慢慢把雙腳往兩側分開。停頓幾秒鐘，把腳移回中央，再重覆動作。



如果你感覺暈眩、發昏、痛楚、子宮收縮或流血，便要停止進行運動。

敬請小心

如果你曾因以下情況入院，或正面對以下情況，便要禁止進行骨盆傾斜運動及骨盆底肌肉運動：

- ◆ 產前出血
- ◆ 早產(子宮易受刺激)
- ◆ 胎膜破裂
- ◆ 子宮頸內口鬆弛

1. 骨盆傾斜運動

收緊妳的腹部肌肉（把肚臍往後縮），伸直腰子好讓妳的下背部能緊貼著床。放鬆並感覺妳的肚子回覆曲線形狀。



2. 骨盆底肌肉運動 (Kegels)

急速運動：快速及用力收緊肌肉，好像要忍尿或忍屁一樣，但不要擠臀部。嘗試連續做數次，直至肌肉感到疲倦時停止，但不超過20次。這個運動有助防止妳在咳嗽、打噴嚏、抬東西或大笑時失禁。

持久運動：盡快收緊肌肉，好像在做上述急速運動一樣，但要維持幾秒鐘。然後要愈加收緊，持續呼吸。休息20秒後再重覆5-10次。當這個運動變得容易時，便可以持續更長時間。