

懷孕是令人興奮的事，但不少孕婦在懷孕中後期經歷腰背痛，產後又久久未能復元。

其實在懷孕期內進行適當運動，可以減輕妊娠期內的不適及併發症，生產時亦會較容易，產後復元亦較快。

今期物理治療師及體適能教練為大家講解及示範產前運動。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

點解要運動？

養和醫院物理治療師高銘麗說，孕婦進行適量及適當強度的產前運動，可以減少痛楚，讓媽媽更享受懷孕過程。

她說：「懷孕期的早孕期，即第二至十四周，由於妊娠反應較強烈，孕婦會較疲倦，所以需要多休息；當進入第十四周後，我們稱為懷孕蜜月期，孕婦會覺得較輕鬆，這時開始進行運動最適宜；當進入第二十八周，即後孕期，可以繼續運動，但運動量就要減少。」

如懷孕前已有運動習慣的孕婦，在中孕期間可進行「中程度」，即輕微出汗的運動。而

每星期可進行一百五十分鐘，即每日約三十分鐘。

運動目的除了減少痛楚外，亦可加強肌力，令生產時較順利，減少懷孕期的問題如妊娠糖尿病，而產後復元亦較快。

至於運動類別方面，建議每天進行三十分鐘，以活動大肌肉為主的帶氧運動，例如健身單車，平

運動示範 1 保護脊椎運動

1. 以雙手及雙膝支持趴在地板上，腰部與地面保持平行。
2. 拱起腰部，保持五秒。重複動作五次。

活動背骨及盆骨，可預防腰背痛。



運動示範 2 盆骨後傾運動

利用 fit ball 輔助，或用椅子亦可。先坐在 fit ball/椅子上，上背挺直。下腹微微向內收緊，盆骨向後傾，保持五秒。重複五次，保持正常呼吸。

可強化盆骨肌肉



錯誤動作



錯誤動作



孕婦產前運動

路散步，水中步行等。

另外進行伸展運動，可以改善或減輕痛症，同時能改善姿勢，幫助血液循環，減少抽筋現象。而針對性訓練肌肉力量，如大腿肌肉、臀部肌肉、盆底肌力等，通過強化以及學習如何收緊及放鬆等，可以令生產時較容易。

孕婦於產前八星期（約三十二周）應大幅減少或停止運動，因為這期間進行運動會刺激子宮收縮，同時因為腹部巨大，做運動會較辛苦。

哪種運動最好？

高銘麗提醒應按個人情況選擇合適的運動。

「游泳是合適的運動之一，泳式不拘。如孕婦在懷孕前已經常游泳，而且姿勢正確，可以繼續。但如懷孕前不常游泳，就不建議，不過可以在水中步行，因為水的浮力可減輕肚的重量，又可保護關節，是孕婦既輕鬆又舒服的運動。」高說。

另外一些利用 fit ball 作輔助的運動，對改善腰背痛亦有幫助。

室內健身單車亦適宜，「坐在健身單車上，盆骨可平均受力，但若在街上踏單車就有風險。所以並不建議。」

她特別提醒懷孕不宜跑步，「跑步會對盆底肌肉造成壓力，同時因荷爾蒙影響致恥骨韌帶變鬆，加上跑步時兩邊耻骨受力不平均，容易造成耻骨聯合痛症。」

養和醫院物理治療師 高銘麗



運動示範 1 伸展運動 1

坐着 (fit ball 或椅子) 雙手放背後，手指交纏合起，然後向後伸展，保持十秒。重複動作五次。

可改善肩關節緊張



運動示範 2 伸展運動 2

雙手向前伸直撐牆，雙腳以並立並向後壓。重複動作五次。

可以鍛煉小腿肌肉力量



類不宜運動的孕婦

1. 已出現嚴重痛症徵狀者，需由醫生轉介，在物理治療師指導下方可運動
2. 高血壓、血糖過高或患有妊娠子癇症之孕婦
3. 嚴重的腳部抽筋、水腫者，需由醫生評估
4. 懷孖胎或多胞胎者（早產風險高）
5. 有子宮問題，容易引致早產的孕婦
6. 有胎盤前置問題之孕婦

好處多