



產前運動

針對紓緩懷孕不適

*圖示動作建議一日做兩至三組，每組十下。
「二頭肌阻力運動」除外，此運動建議每星期做兩至三組，每組十二至十五下。

婦女懷孕時期普遍會感到疲倦，甚至有腰痠背痛等問題，在孕期中不同階段做合適產前運動，有助紓緩上述問題，亦能提升體能，令生產過程更為順利。

產前運動主要分為五大類，不同懷孕時期有相對應的運動方針，一系列產前運動亦有細節需要留意，今期物理治療師詳盡講解。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



養和醫院物理治療師
區鳳賢

針對孕婦常見問題設計動作

產前運動與一般運動不同，有關訓練針對孕婦的常見問題，並分為五大種類，分別是腹部核心訓練、盆底肌肉訓練、帶氧運動、阻力運動及伸展運動。

區鳳賢指出：「如果肚子太大，而且核心肌肉包括腹橫肌不夠強，不但會有腰背痛，而且可能會造成腹直肌分離，讓產後更難恢復身材。孕婦要留意避免做仰臥起坐 (sit up) 或卷腹 (crunches) 動作，這些運動都會加劇腹直肌分離。」

同時，如果懷孕中後期，當孕婦打噴嚏、咳嗽、跑步時，發覺有小便失禁問題，則已經患有應力性失禁；而孕前身高體重指數 (BMI) 若大於二十五或妊娠次數多，都屬於高危人士，進行盆底肌肉運動可增加肌力，能預防及減少失禁。」

▷盆底肌運動：

坐着，呼氣並收緊陰道、尿道及肛門肌肉，猶如正常忍大小便般，停五秒及保持呼吸，然後放鬆。此動作可站着進行。



◁仰臥提腰 (只適宜十六周前)：

雙膝彎曲，呼氣並收緊腹部及臀部，然後提高腰部，停五秒，然後放下原位。

▷側臥提腿：

頭枕不能過高，呼氣，然後將腳伸直並提高，停五秒，然後放下。之後換另一腿，重複動作。

產前運動好處多

隨着懷孕周數愈來愈長，孕婦的腹部會逐漸變大，承受額外的重量，再加上重心傾前，導致容易疲倦，而產前運動有助孕婦提升體能，更有其他生理上的好處。

養和醫院物理治療師區鳳賢表示：「產前運動可幫助孕婦減慢體重增長，減輕身體負荷，達至體重管理的效果，以及減低患上妊娠糖尿病及血壓高的機會。」

其次，由於孕婦的肌肉和關節柔韌性減低，加上懷孕時腰背弧度增加，令孕婦容易產生腰背及盆骨痛楚，有研究指出每五位孕婦，便有一位孕婦有輕度盆骨疼痛，產前運動可以提升孕婦的腹部軸心穩定性，減少腰背和盆骨痛楚。」

產前運動亦有助孕婦保持盆底肌肉力量，預防失禁問題，減少因胎兒重量令盆底肌肉變得鬆弛的問題。而且產前運動可以增加陰道肌肉的強韌度，幫助產程更順利。

帶氧、阻力、伸展運動

帶氧運動對孕婦亦非常重要，在一般情況下，可以選擇跑步、游泳、踏健身單車等，有助提升心肺功能和控制體重，區鳳賢指出美國運動學會建議孕婦每天進行二十至三十分鐘中等程度的帶氧運動，即是運動時會稍為流汗和氣喘，但依然能夠說話。

「阻力運動方面，孕婦可以使用橡筋帶或啞鈴等健

身工具輔助，主要鍛鍊大肌肉，保持肌肉力量。孕婦適宜每星期做兩至三次，每組肌肉約訓練十二至十五下。

孕婦不良姿勢包括有寒背和盆骨向前傾而導致腰背弧度增加，令到頸、腰等肌肉容易繃緊，伸展運動則有助減少肌肉繃緊帶來的疼痛或不適感覺，以保持良好姿勢。」區鳳賢說。

▽二頭肌阻力運動：

坐着，先將雙腳踩在橡筋帶上，然後打交叉，雙手分別拿着一端橡筋帶，慢慢屈曲雙臂，停五秒，然後伸直放鬆。



△腰部轉動運動：

坐着，腰部向一方轉動，直至有拉緊的感覺，停十秒，重複另外一邊。



△腰部側彎運動：

坐着，提高手臂並隨着腰部側彎一邊，直至有拉緊的感覺，停十秒，然後放低手臂，重複另外一邊。

孕婦容易疲倦和腰痠背痛，進行合適的產前運動有助舒緩不適，提升體能。



注意安全 免生意外

雖然產前運動有助保持孕婦健康，但並非所有孕婦都適合做運動。區鳳賢表示如果是懷有多胞胎、有早產徵狀、妊娠毒血症、胎膜破裂、前置胎盤等問題，都不適合做運動，孕婦應在開始產前運動前先詢問醫生意見，確保健康及合適才進行。

其次，孕婦應注意不應參與任何容易失平衡及有碰撞性的運動，亦不宜在太熱或太濕的環境下進行運動，亦要時刻保持充足水分，避免太飽或太餓時進行，以及穿着合適寬鬆的衣物，避免身體過熱。

若孕婦運動時出現陰道出血、小腿疼痛或紅腫、頭暈、頭痛、穿羊水或其他早產徵狀，應立即停止運動，盡快求醫。

懷孕中期為運動黃金期

不同懷孕周數，所做的產前運動種類亦有不同，區鳳賢表示，懷孕期共可分為三個階段。她說：「首先是懷孕首十三周，孕婦有機會出現不同程度的不適，例如嘔吐、頭暈、疲倦，所以其運動量應視乎其個別身體情況而作調整，適合進行較為輕量運動，例如散步，先讓身體適應。

產前運動的黃金期是懷孕中期，即是懷孕十四至二十七周，但要注意必須避免進行仰臥運動，減少靜脈回流受阻的風險，這階段便可進行上述五類運動，強化體能。

到懷孕二十八至四十周，隨着胎兒長大，孕婦重心會向前傾，平衡力變差，所以應減低整體運動難度，運動量亦應該逐漸減少。」

▽盆骨前傾/後傾運動：

坐着，呼氣並收緊腹部後，然後把盆骨向後傾，令下腰弧度減少，停五秒，然後還回原位。



在家帶氧運動小貼士

| 時間 | 運動內容 |
|----------|-------------------------------------|
| 5——10分鐘 | 熱身：伸展運動 |
| 15——20分鐘 | 循環運動： 上肢及下肢大肌肉 (可用橡筋帶或啞鈴增加阻力) |
| 5——10分鐘 | 緩和：伸展運動 |