

正確練盆底肌，改善長者滲漏

隨着年齡增長，盆底肌肉逐漸失去彈性與支持力，導致不少女士出現滲漏問題，常見於大笑、跑步，甚至長時間站立。許多人以為這是「年紀大咗自然會發生」的問題，選擇忍耐或避而不談，其實盆底肌和身體其他肌肉一樣，是可以透過正確訓練來強化。

盆底肌屬於「隱形肌肉」，無法直接看見或觸碰，大眾往往不知道如何鍛煉，網上流行的凱格爾運動，是有效的訓練方法之一。單靠網上資訊，很多人仍然無法改善滲漏，原因在於不懂發力或發錯力，錯誤的訓練不但無效，更可能造成進一步傷害。

運用結合生物回饋技術（Biofeedback）的專業儀器，能將肌肉收縮轉化為螢幕上的

數據或視覺提示，讓大腦「看見」這組隱形肌肉，清楚掌握力量狀況，並即時觀察訓練成果與變化，提升效率與信心。

長遠而言，真正的「隱形守護」仍來自日常生活中的凱格爾運動。只要在專業評估及指導下找到正確的發力點，無論是坐着、站着，甚至走路時，都能隨時隨地進行鍛煉，逐步重建肌肉力量。

我們深知，學習第一步往往來自資訊的啟蒙。因此，筆者所在的中心特別製作了網上影片，以簡單易懂的方式，介紹盆底肌的功能與訓練方法，讓大家在家中也能先行了解基礎概念。之後，配合實體課堂的專業指導，由物理治療師親自示範、觀察及糾正，

每一下收縮都能精準到位，效果自然更顯著。這種「先學習、再實踐」的模式，能幫助每位參加者輕鬆找回身體的控制權。

滲漏問題並非無法改善，而是需要正確的知識與專業的指導。要真正化被動為主動，除了在家練習凱格爾運動，更可透過網上影片的入門學習、實體課堂的專業訓練，以及生物回饋技術的科學輔助，逐步強化盆底肌。再配合由物理治療師主講的健康講座或社區課程（如筆者所在中心提供的項目），每位人士都能更有方向地鍛煉，改善生活質素，重拾自信與自在。

作者為賽馬會流金匯註冊物理治療師

<https://jcch.org.hk/>