療程項目: EMSELLA盆底肌治療

[介紹]

1次療程=12000次凱格爾運動！G動椅保養骨盆底肌，拯救生殖、泌尿、排泄問題。幸福，從此開始! 有聽過女性在生產完要做凱格爾運動嗎? 凱格爾運動就是在訓練骨盆底肌，提升骨盆底肌的功能。骨盆底肌有四大重要的功能:

1. 支撐骨盆內器官:膀胱、子宮、大小腸
2. 維持腹腔內壓: 核心肌群的重要組成
3. 維持排尿功能
4. 維持生殖功能

你知道骨盆底肌從30歲就開始老化了嗎? 若遇到以上四個問題的困擾，也會對身心造成心理壓力與焦慮，甚至影響到社交品質! 特別是產後媽媽在生產後有尿失禁的比例高達30%，產後6個月是改善的黃金期喔!

[原理]

透過高強度聚焦電磁技術，刺激骨盆底深層肌肉，並恢復神經肌肉控制能力，在28分鐘內完成1萬多次的超極限收縮，是一般凱格爾運動無法達到的收縮強度與頻率，療程內並不會感到任何疼痛，非侵入性、無須更衣、不尷尬，酥酥麻麻輕鬆復原，找回幸福與健康!

[適應症]

1. 產後媽媽
2. 更年期
3. 親密關係不協調
4. 頻尿、漏尿
5. 骨盆器官脫垂
6. 手術後骨盆底肌障礙
7. 肥胖族群
8. 長期便祕
9. 跌倒撞傷臀部、尾椎

[禁忌症]

1. 心律調節器
2. 植入去顫器
3. 植入神經刺激器
4. 電子植入物
5. 生長板區域的應用
6. 肺功能不全
7. 金屬植入物
8. 藥物幫浦
9. 出血性疾病
10. 抗凝治療
11. 心臟病
12. 惡性腫瘤
13. 發燒、懷孕、生理期間

[使用方式]

G動椅使用方式超級簡單！只要坐上去就好，但坐姿是關鍵喔！坐上去時需將骨盆正對椅子的中央磁場區域，讓電磁刺激有效作用於骨盆底肌。坐上椅子後，保持腰背挺直、雙腳自然平放地面，雙手輕鬆放在大腿上，讓身體完全放鬆，不用刻意用力夾緊腹部或骨盆。設備啟動後，專業人員會根據需求調整療程時間與強度，過程中會感受到肌肉自然收縮和放鬆。整個療程約28分鐘，全程不需更衣且完全不痛，只有稍微得酸麻感而已。

[為什麼需要訓練骨盆底肌]

首先，先讓我告訴你骨盆底肌沒力會怎樣吧！

•漏尿：咳嗽、打噴嚏、跑步或提重物時容易出現尿失禁。

•頻繁夜尿：夜尿超過2次以上，已影響到睡眠品質 。

•排便控制困難：可能會出現便意控制不足，甚至會有大便漏出的情況。

•骨盆腔壓迫感：感到骨盆或下腹部有沉重或壓迫感，尤其是站立或走動時。

•性生活困難：女性可能會出現性行為疼痛，男性可能會有勃起功能障礙或控制困難。

•腰背疼痛：由於骨盆底肌的無力，容易造成姿勢失衡，導致腰背疼痛。

•骨盆器官脫垂：如膀胱、子宮或直腸等器官出現脫垂現象，尤其在用力時更明顯。

此外，骨盆底肌無力可能會因為年齡增長、懷孕、分娩或運動過度等因素而出現，因此及早改善骨盆底肌的力量可有效預防這些症狀。

[凱格爾運動]

大家都一定有聽過「凱格爾運動吧！這是一個很好訓練骨盆底肌的運動，但初期較容易因掌握不到發力方式而受挫，甚至是因為運動姿勢錯誤而導致努力白費。然而，使用G動椅，靠著突破性的HIFEM專利技術，你只需要坐著不動，藉由機器的電磁場，幫助你誘發出深層骨盆周圍肌群，並在28分鐘內產生高達萬次以上的超極限肌肉收縮，讓您更輕鬆達到強化膀胱、尿道及陰道的肌肉組織，增加血液循環，維持機能健康與良好親密關係。

[G動椅坐幾次才有效]

•需經由物理治療師評估，建議至少治療6次。

•多數人在治療1-2次後即有明顯感受，並且在未來的幾週持續改善。

•部分骨盆底肌較虛弱的患者，則需使用3-6次治療後可感受到效果。