

## 产后盆底肌肉康复治疗在产后恢复护理中的应用

周艳丽

云南新昆华医院产后康复中心 云南 昆明

**【摘要】** 目的 探讨在产后恢复护理中实施盆底肌肉康复治疗的应用效果。方法 本次研究以我院分娩的62例产妇为主,选取时间为2018年11月-2019年10月,将其分为两组,采用产后康复治疗、常规治疗两种方式,分别作用于观察组和对照组。结果 观察组患者阴道收缩压、阴道静息压和阴道收缩持续时间由干预前的(21.42±1.45) cmH<sub>2</sub>O、(23.14±1.75)cmH<sub>2</sub>O、(2.25±0.36)s改善至护理干预后的(36.75±2.72)cmH<sub>2</sub>O、(36.27±1.73)cmH<sub>2</sub>O、(5.98±0.42)s,与常规护理后的对照组相比较,组间差异具有可比性(P<0.05)。在护理期间,观察组患者1人出现子宫脱垂、1人出现尿失禁症状,不良事件的发生概率为6.45%,对照组共8人出现不良事件,发生率为25.81%,组间差值具有可比性(P<0.05)。结论 在产后康复治疗干预方式下,使用盆底康复治疗仪等医用设备,指导产妇完成阴道收缩练习等康复训练,结合按摩穴位的方法,对产妇的身体进行按摩,可改善产后阴道静息压、阴道收缩压等临床指标,减少产后不良症状的出现,在临床护理中具有较高的使用价值。

**【关键词】** 产后恢复护理;盆底肌肉康复治疗;阴道收缩压;应用效果

### Application of postpartum pelvic floor muscle rehabilitation in postpartum recovery nursing

Yanli Zhou

Postpartum rehabilitation center, Yunnan Province New Kunhua Hospital, Kunming, Yunnan, China

**【Abstract】** **Objective** To explore the effect of pelvic floor muscle rehabilitation in postpartum recovery nursing. **Methods** This study focused on 62 women who gave birth in our hospital. The time was selected from November 2018 to October 2019, and they were divided into two groups. Postnatal rehabilitation treatment and conventional treatment were used. Observation group and control group. **Results** The observation group's vaginal systolic blood pressure, resting vaginal pressure and duration of vaginal contraction improved from (21.42 ± 1.45) cmH<sub>2</sub>O, (23.14 ± 1.75) cmH<sub>2</sub>O, (2.25 ± 0.36) s before intervention to (36.75 ± 2.72) cmH<sub>2</sub>O, (36.27 ± 1.73) cmH<sub>2</sub>O, (5.98 ± 0.42) s. Compared with the control group after routine care, the differences between the groups were comparable (P < 0.05). During the nursing period, 1 patient in the observation group experienced uterine prolapse and 1 patient had symptoms of urinary incontinence. The incidence of adverse events was 6.45%. A total of 8 patients in the control group experienced adverse events, the incidence was 25.81%. Comparability (P < 0.05). **Conclusion** Under the intervention mode of postpartum rehabilitation treatment, using medical equipment such as the pelvic floor rehabilitation therapy instrument to guide the pregnant woman to complete rehabilitation training such as vaginal contraction exercises, combined with the method of massaging acupoints, massaging the body of the pregnant woman can improve postpartum resting pressure, Vaginal systolic blood pressure and other clinical indicators, reduce the occurrence of postpartum adverse symptoms, has a higher value in clinical care.

**【Keywords】** Postpartum Recovery Nursing; Pelvic Floor Muscle Rehabilitation; Vaginal Systolic Blood Pressure; Application Effect

生育是几乎每一位女性均要经历的一个阶段, 的变化。子宫是胎儿形成的重要部位, 为确保子宫在妊娠期间, 产妇的心理、生理可能会发生一系列 时刻处于正常的位置, 筋膜、盆底肌肉、韧带会有

所松弛,增加了产妇产后盆底功能障碍的发生风险。为此,产妇分娩后,需要对产妇盆底功能进行评估,了解产妇盆底功能障碍程度,具有针对性开展相应的康复治疗<sup>[1]</sup>。与此同时,临床护理工作的实施也具有十分重要的意义,医护人员应提高警惕,在全面了解产妇身体状况的前提下,给予产妇心理、饮食等各方面的护理服务,帮助产妇尽快恢复健康。近年来,我国医疗事业取得了较快的发展,在产后盆底功能康复治疗方面也探索出了新的方案。一般情况下,产后6周是盆底功能恢复的关键时期,医护人员需不断提高自身的专业能力,采用科学、有效的康复治疗和护理措施,改善肌力,加快产妇盆底功能恢复的速度,从而达到良好的应用效果<sup>[2]</sup>。

## 1 资料与方法

### 1.1 一般资料

本次研究以我院分娩的62例产妇为主,选取时间为2018年11月-2019年10月,根据对照实验的开展要求,将其分为人数均等的两组。其中,观察组产妇最大年龄为37岁,平均年龄为(28.64±1.76)岁,对照组产妇的平均年龄为(28.45±2.75)岁,所有产妇无盆腔手术史、产后严重并发症,本次研究开展前均获得所有产妇签字同意,由医院伦理委员会批准,两组产妇基本资料比较,无统计学意义( $P>0.05$ ),具有可比性<sup>[3]</sup>。

### 1.2 方法

对照组以常规治疗、护理方式为主。待产妇分娩后,观察阴道出血情况,在医生的叮嘱下,给予产妇相关治疗药物,采用正确的手法对产妇的子宫部位进行按摩。此外,给予产妇饮食干预、用药指导等,为产妇身体补充营养物质,增强机体免疫力,使其能够尽快恢复。

将产后康复治疗干预措施应用于观察组。首先,在盆底康复治疗仪的应用下,采用盆底电刺激的方式,对产妇进行治疗。在设备操作过程中,需对各项参数进行合理设置,脉宽、电击频率分别设置在20~740us、率8~80Hz之间,使用规范性操作,将探头放置在产妇阴道内,留置时间大概在10-15min左右,一周实施两次,连续治疗6周。其后,根据治疗仪的提示,指导产妇练习阴道收缩,强化治疗的效果。训练操也是产后康复治疗中的重点内容,开展时间大概在产妇分娩后的1-2天,在医护人员的叮嘱下,产妇需排空膀胱,调整产妇的体位,使

其保持平卧或站立位姿势,告知产妇全身放松,平稳呼吸,收缩肛门,重复练习,一天可开展3次的动作训练,持续练习6周的时间<sup>[4]</sup>。另外,采用按摩穴位的方式,对产妇产后盆底肌肉功能恢复也具有较大的帮助。在产妇排空膀胱的状态下,在医护人员的指导下,产妇需保持正确的屈膝左卧位,告知产妇全身放松,选取产妇的长强穴、会阴穴,依靠双手的食指,在正确的操作方式下进行按摩,掌握一定的手法和力度,产妇无疼痛感、胀感为宜,每天实施1次,在对产妇每个穴位按摩时,次数可保持在100下左右,全部穴位的按摩工作完成后,以5s为间隔时间,轻柔按穴位,缓慢停止操作,与上述康复训练时间保持一致,按摩穴位也需持续实施6周的时间。在对产后产妇盆底肌肉康复治疗过程中,还应给予产妇更多的心理护理。医护人员应主动与产妇进行交流,对产妇的心理状况进行评估,找出心理干预的突破口,具有针对性采取相应的护理措施<sup>[5-7]</sup>。对于存在交流、抑郁等负面情绪的产妇,应耐心开导,给予其更多的关心与呵护,向其开展健康知识教育。告知产妇产后盆底肌肉康复治疗工作开展的意义,向其讲解产后护理的方法,提高产妇对自己身体状况的重视程度,能够配合医护人员的工作。告知家属多抽出时间进行陪伴,与产妇聊些家常或是感兴趣的话题,转移产妇的注意力,使其保持积极、乐观的心态。

### 1.3 观察指标

观察两组产妇治疗前后阴道收缩压、阴道静息压和阴道收缩持续时间三项指标的变化情况,在不同的治疗方案下,统计产妇不良症状的发生频率,如:子宫脱垂、尿失禁等,以上指标作为本次疗效的主要评判标准。

### 1.4 统计学处理

本次研究数据整理所使用的工具为SPSS20.0软件,治疗前后两组患者各项临床指标为计量资料,单位用( $\bar{x}\pm s$ )来表示,患者不良事件的发生率为计数资料,单位用%来表示,在t、 $\chi^2$ 检验方式下,若组间差值符合 $P<0.05$ 的要求,则表示为具有可比性。

## 2 结果

2.1 与常规治疗方式下的对照组相比较,观察组患者治疗后,阴道收缩压、阴道静息压和阴道收缩持续时间三项指标得到明显改善,组间差值具有可比性( $P<0.05$ )。详细数据请见表1。

表 1 两组患者治疗前后临床指标比较 ( $\bar{x}\pm s$ )

组别	阴道收缩压 (cmH <sub>2</sub> O)干预前	阴道收缩压 (cmH <sub>2</sub> O)干预后	阴道静息压 (cmH <sub>2</sub> O)干预前	阴道静息压 (cmH <sub>2</sub> O)干预后	阴道收缩持续 时间(s)干预前	阴道收缩持续 时间(s)干预后
观察组 (n=31)	21.42±1.45	36.75±2.72	23.14±1.75	36.27±1.73	2.25±0.36	5.98±0.42
对照组 (n=31)	21.34±1.23	31.24±2.67	23.84±1.62	29.83±1.45	2.75±0.16	4.05±0.16
T 值	0.452	6.254	0.342	7.582	0.154	6.587
P 值	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 在护理期间, 观察组患者 1 人出现子宫脱垂、1 人出现尿失禁症状, 不良事件的发生概率为 6.45%, 对照组共 8 人出现不良事件, 发生率为 25.81%, 组间差值具有可比性 ( $P<0.05$ )。

### 3 讨论

骨盆底部肌肉主要依靠子宫、直肠、膀胱器官来支撑, 并且具有一定的弹性, 在促进阴道收缩、控制排尿以及其他生理活动中起着较大的作用。对于妊娠期间的孕妇而言, 伴随着周期的延长, 胎儿在不断成长, 重量逐渐增加, 对脏器、腹腔施加了较大的重力, 当盆底肌肉长期处于受压的状态, 便会出现阴道松弛的症状。此外, 若产妇分娩中对阴道壁造成损伤, 很有可能会影响到盆底功能的正常发挥, 对产妇的身体健康造成较大的伤害。通常情况下, 当产妇存在盆底功能障碍时, 在相关检查方式下, 可看到产妇的子宫存在脱垂现象, 阴道壁松弛, 并且存在尿失禁症状, 若没有及时进行治疗, 孕妇产后机体难以得到较好的恢复, 对产妇的生活质量也会造成影响。为此, 应加大对女性产后盆底功能恢复的研究力度。产后康复治疗干预涵盖于物理、手法按摩等多项内容的一种产后保健方式, 可帮助产妇产后机体尽快恢复, 改善产妇的阴道收缩压等临床指标, 从而达到良好的治疗效果<sup>[8]</sup>。

在本次研究当中, 观察组产妇临床指标改善情况明显优于对照组, 治疗期间, 产妇不良事件的发生率为 6.45%, 与对照组 (25.81%) 相比较, 组间差值具有可比性 ( $P<0.05$ )。由此可见, 在产后恢复护理中康复治疗的应用价值较高, 适宜采纳。

### 参考文献

[1] 徐建英. 人性化护理在产妇产后恢复中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘 (电子版), 2015 (47):

50-51.

- [2] 张宇. 优质护理在妊高症产妇产后出血护理中的应用分析[J]. 中国实用医药, 2015 (10): 237-238.
- [3] 曾源娇. 产后盆底肌肉康复治疗对改善盆底肌力和疲劳度的效果 [J]. 现代诊断与治疗, 2015, 08: 1897-1899.
- [4] 陈燕, 卞文萍. 生物反馈电刺激在产后盆底肌肉康复的应用及其效果研究 [J]. 中外医疗, 2017, 28: 153-155.
- [5] 姚润斯, 王丽, 郭子平, 等. 产后盆底肌肉康复训练的临床疗效观察[J]. 中国妇幼保健, 2015, 30(4): 522-524.
- [6] 吴兰. 针对性护理对孕妇产后盆底肌康复治疗依从性及恢复效果的影响[J]. 中国药物经济学, 2016, 11(5): 145-147.
- [7] 马喆, 李环, 张薇颖, 等. 不同时期的个体化产后盆底康复治疗对盆底肌作用分析[J]. 生殖医学杂志, 2015, 24(1): 32-36.
- [8] 刘丽萍. 生物反馈—电刺激联合盆底肌肉锻炼对产后盆底肌肉康复的临床疗效[J]. 医学理论与实践, 2018, 10: 1540-1541.

收稿日期: 2020 年 4 月 21 日

出刊日期: 2020 年 6 月 8 日

引用本文: 周艳丽. 产后盆底肌肉康复治疗在产后恢复护理中的应用[J]. 国际护理学研究, 2020, 2(3): 310-312.

DOI: 10.12208/j.ijnr.20200093

检索信息: 中国知网、万方数据、Google Scholar

版权声明: ©2020 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS