

产后盆底康复护理在产后盆底功能障碍患者中的应用价值分析

龚云苑, 陆瑞琴, 谭孝仙

云南省曲靖市第一人民医院产科 云南曲靖

【摘要】目的 探析产后盆底功能障碍患者中采取产后盆底康复护理的效果。**方法** 本次研究对象为 54 例产后盆底功能障碍患者, 抽取自本院 2022 年 1 月-2023 年 1 月期间。按照随机数字表法分为参考组及实验组, 每组 27 例。其中参考组采取常规护理, 实验组采取产后盆底康复护理。对两组护理后的效果予以对比分析。**结果** 实验组盆底肌力相比参考组较优 ($P<0.05$)。实验组护理满意度高于参考组 ($P<0.05$)。**结论** 产后盆底功能障碍患者中采取产后盆底康复护理, 可有助于提高患者的盆底肌力, 从而患者较为满意。此种方法值得推广。

【关键词】 产后盆底功能障碍; 产后盆底康复护理; 盆底肌力; 护理满意度

【收稿日期】 2024 年 10 月 25 日

【出刊日期】 2024 年 11 月 21 日

【DOI】 10.12208/j.ijnr.20240419

Application value analysis of postpartum pelvic floor rehabilitation nursing in patients with postpartum pelvic floor dysfunction

Yunyu Gong

Obstetrics Department of the First People's Hospital of Qujing City, Qujing, Yunnan, China

【Abstract】 Objective To explore the effect of postpartum pelvic floor rehabilitation nursing in patients with postpartum pelvic floor dysfunction. **Method** The subjects of this study were 54 patients with postpartum pelvic floor dysfunction, selected from our hospital from January 2022 to January 2023. According to the random number table method, they were divided into a reference group and an experimental group, with 27 cases in each group. The reference group received routine care, while the experimental group received postpartum pelvic floor rehabilitation care. Compare and analyze the effects of two groups of nursing interventions. **Results** The pelvic floor muscle strength of the experimental group was better than that of the reference group ($P<0.05$). The nursing satisfaction of the experimental group was higher than that of the reference group ($P<0.05$). **Conclusion** Postpartum pelvic floor rehabilitation nursing can help improve pelvic floor muscle strength in patients with postpartum pelvic floor dysfunction, resulting in greater patient satisfaction. This method is worth promoting.

【Keywords】 Postpartum pelvic floor dysfunction; Postpartum pelvic floor rehabilitation nursing; Pelvic floor muscle strength; Nursing satisfaction

产后盆底功能障碍是女性分娩后常见的并发症之一, 其发生主要是由于分娩过程中盆底肌肉和组织受到严重的压力和拉伸, 导致神经肌肉等产生损伤, 进而引发盆底功能障碍^[1]。该病的主要症状包括尿失禁、排便困难、盆腔疼痛及性功能障碍等, 严重影响女性的生活质量和身心健康^[2-3]。产后盆底康复护理不仅有助于减轻患者的症状, 还能预防并发症的发生, 促进身体的全面恢复。本研究旨在探讨产后盆底康

护理在产后盆底功能障碍患者中的应用价值, 结果详见下文。

1 资料与方法

1.1 基础资料

本次研究对象为 54 例产后盆底功能障碍患者, 抽取自本院 2022 年 1 月-2023 年 1 月期间。按照随机数字表法分为参考组及实验组, 每组 27 例。其中参考组年龄最小 21 岁, 最大 35 岁, 均值范围 (27.87 ± 2.15)

岁, 其中初产妇 17 例, 经产妇 10 例。实验组年龄最小 22 岁, 最大 36 岁, 均值范围 (27.64±2.34) 岁, 其中初产妇 18 例, 经产妇 9 例。两组资料对比差异小 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

1.2.1 参考组

本组采取常规护理干预, 护理人员需致力于以下几方面工作: 首先, 实施日常的宣教活动与饮食指导, 以促进患者健康知识水平的提升与合理膳食的采纳; 其次, 重视心理层面的疏导, 定期评估产妇的产后心理状态, 一旦发现负面情绪显著者, 立即介入干预, 或分享过往同病房内的成功康复案例, 以增强其治疗信心与积极性; 同时, 强调家属陪伴的重要性, 鼓励家属多陪伴在侧, 给予患者充分的关怀与照顾, 有助于其更加顺利地完成后产后的康复训练计划; 最后, 在康复训练方面, 指导患者正确操作生物反馈电刺激仪, 并结合 Kegel 运动、阴道哑铃训练等基础康复手段, 全面促进患者的康复进程。

1.2.2 实验组

此组采取产后盆底康复护理, 方法详见下文:

(1) 产后盆底康复知识宣教: 对患者及其家属进行全方位的产后盆底功能康复知识普及, 涵盖相关知识、具体操作方法、实用技巧以及必须注意的各类事项。通过这一系列宣教, 旨在帮助其深入了解盆底结构的功能, 明确产后盆底功能障碍 (PFD) 的起因及其发生机制, 并深刻认识到产后康复训练的至关重要性。为此, 采用多样化的宣教手段, 包括发放详尽的宣教手册、播放直观易懂的宣教视频以及举办健康知识讲座等, 以显著提升患者及其家属的认知水平, 促使患者能够更加积极、有效地配合完成产后康复训练计划。此外, 护理人员会特别强调, 在产后半年内需避免性生活, 产后一年内应避免妊娠, 并提醒患者禁食辛辣刺激食物, 以确保康复过程的顺利进行。

(2) 产后盆底康复训练方法: 患者需在排空膀胱后, 接受由专业人员进行的盆底功能康复训练指导。训练内容具体包括: 首先, 患者被指导站立于床边或椅子

上, 双手交叉置于腰部, 同时进行肛门的上提与收缩练习, 每个动作需至少维持 3 秒, 每组完成 10 次, 每日需进行 3 组这样的练习; 此外, 患者还需维持平卧位, 双手置于腹部, 进行腹部肌肉收缩训练。根据患者的具体症状、耐受程度及体能状况, 训练强度会进行适当的调整。

1.3 观察指标

1.3.1 盆底肌力

参考 Oxford 盆底肌力强度评级: 0 级: 检查过程中, 未感觉到盆底肌有任何收缩。I 级: 在检查时, 检查手指能感受到盆底肌的轻微搏动或颤动, 但收缩力度非常弱。II 级: 肌肉张力有所增加, 然而仍无法感受到任何明显的挤压感或抬举感, 收缩力度较弱。III 级: 此时, 阴道后壁能被抬高, 且检查者手指根部能明确感受到来自盆底肌的挤压感, 显示收缩力度为中等。IV 级: 盆底肌能够在对抗一定阻力的情况下, 使阴道后壁抬高, 并伴有会阴体内的收缩, 表明收缩情况良好。V 级: 盆底肌具有强大的收缩能力, 足以在对抗强大阻力时仍能使阴道后壁抬高, 表现出强有力的收缩。

1.3.2 护理满意度

采取自制满意度对两组护理满意度进行了解。等级为非常满意、一般满意及不满意。计算方法: (非常满意+一般满意)/总例数×100%。

1.4 统计学方法

所收集的研究数据均通过 SPSS 23.0 软件进行统计分析处理。计数资料则以百分比 (%) 的形式呈现, 并应用卡方 (χ^2) 检验进行统计分析。若计算得出的 P 值小于 0.05, 则表明所对比的对象之间存在统计学上的显著差异。

2 结果

2.1 盆底肌力

表 1 显示, 实验组盆底肌力相比参考组较优 ($P < 0.05$)。

2.2 护理满意度

表 2 显示, 实验组护理满意度高于参考组 ($P < 0.05$)。

表 1 盆底肌力[n,(%)]

组别	例数	I 级	II 级	III 级	IV 级	V 级
实验组	27	0 (0.00%)	1 (3.70%)	3 (11.11%)	11 (40.74%)	12 (44.44%)
参考组	27	5 (18.52%)	6 (22.22%)	5 (18.52%)	6 (22.22%)	5 (18.52%)
χ^2	-			4.207		
P	-			0.040		

表 2 护理满意度[n,(%)]

组别	例数	非常满意	一般满意	不满意	护理满意度 (%)
实验组	27	16 (59.26%)	10 (37.04%)	1 (3.70%)	96.30% (26/27)
参考组	27	13 (48.15%)	4 (14.81%)	10 (37.04%)	62.96% (17/27)
χ^2	-	-	-	-	9.247
P	-	-	-	-	0.002

3 讨论

产后常见的一种并发症被称为产后盆底功能障碍,其源自产后骨盆支撑结构的损伤,这种损伤进而引发盆底肌肉的功能异常。盆底肌肉群是封闭于骨盆底部的关键组织,它们在保持相关器官(如膀胱、子宫等)处于正确位置方面发挥着重要作用^[4-5]。一旦发生产后盆底功能障碍,这些肌肉的弹性和力量会减弱,难以维持上述器官的正常位置,从而引发各种功能障碍。产妇在分娩过程中,由于盆底组织经历了大幅度的扩张,可能导致肌纤维发生断裂,进而损害骨盆的支撑结构。如果这种损伤导致盆腔内的脏器位置发生偏移,就会引发产后盆底功能障碍,对产妇产后的健康及整体生活质量产生不利影响。产后盆底功能障碍的发病机制相当复杂,涉及盆腔解剖学形态的改变、分娩过程中阴道可能遭受的损伤等多个方面。此外,产后盆底功能障碍还会给产妇带来心理上的负担,降低其对康复的信心^[6]。因此,加强相关的护理措施显得尤为重要,这对于促进患者产后的全面康复具有积极作用。

此次研究结果显示,实验组盆底肌力相比参考组较优($P < 0.05$)。实验组护理满意度高于参考组($P < 0.05$)。提示产后盆底康复护理能够促进患者盆底肌力恢复,提高满意度。笔者认为,常规康复措施如 Kegel 运动及阴道哑铃康复训练等虽被采用,但这些方法往往缺乏针对性,且训练内容相对单一。有研究显示,针对产后盆底功能障碍患者实施产后盆底康复护理,能够更有效地促进康复进程^[7]。该护理方式通过多样化的训练手段,不仅全面促进了盆底功能的恢复,还结合相应的教育宣传,使患者深入了解疾病知识及训练要点,从而更加主动地参与并完成各项康复训练,提高了护理的依从性。该护理可显著提升患者的盆底功能,不仅强化盆底肌肉的收缩能力与力量弹性,还增强患者控制排尿的能力,并有效改善阴道松弛的状况^[8]。

参考文献

- [1] 李艳萍,宋申菊. 产后盆底康复护理在产后盆底功能障碍患者康复中的应用效果 [J]. 妇儿健康导刊, 2024, 3 (14): 133-136.
- [2] 朱铃. 产后盆底康复护理对女性盆底功能障碍性疾病的效果及安全性 [J]. 中国药物经济学, 2024, 19 (S1): 198-200.
- [3] 朱旋. 针对性盆底康复护理对产后盆底功能障碍的治疗效果及依从性影响 [J]. 实用妇科内分泌电子杂志, 2023, 10 (35): 147-149.
- [4] 王雪菲,朱燕茹,尹莉,等. 产后盆底功能障碍患者盆底康复训练后康复影响因素分析 [J]. 中国优生与遗传杂志, 2023, 31 (11): 2342-2346.
- [5] 潘艳珍,罗海玉,陈晴梅. 以盆底表面肌电评估为指导的盆底康复护理对产后盆底肌筋膜疼痛综合征患者盆底功能及疼痛程度的影响 [J]. 基层医学论坛, 2023, 27 (33): 124-126.
- [6] 江艳. 盆底康复治疗仪联合精细化护理在产后盆底功能障碍患者中的应用价值 [J]. 医疗装备, 2022, 35 (04): 145-147.
- [7] 肖志英,谢庆华,吕梅桃. 优质护理在产后盆底功能障碍患者应用盆底康复治疗仪期间的临床价值 [J]. 医疗装备, 2019, 32 (16): 173-174.
- [8] 周昌莲. 分析康复护理模式在产后盆底功能障碍患者护理中的价值 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19 (66): 373.

版权声明: ©2024 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。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS