

## 产后盆底康复护理对女性脏器脱垂情况改善的效果

蒋冲, 郑秋艳, 张晓翠, 吴曼, 刘欢

河北省深州市医院 河北深州

**【摘要】目的** 探讨产后盆底康复护理对女性脏器脱垂情况改善的效果。**方法** 选取本院2020年1月至2024年1月收入的产妇资料, 纳入符合研究标准的100例产妇作为研究对象, 根据护理模式的差异分为对照组以及观察组。其中对照组(n=50例)产妇给予常规护理措施, 观察组(n=50例)产妇在对照组基础上给予产后盆底康复护理。对比两组产妇女性脏器脱垂改善情况, 并分析产妇护理后的效果。**结果** 与对照组相比, 观察组产妇护理后脏器脱垂改善情况更好, ( $P<0.05$ )。护理后, 观察组的生活自理能力优于对照组( $P<0.05$ )。与对照组比较, 观察组护理满意度(服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理)更高( $P<0.05$ )。**结论** 产妇产后给予盆底康复护理效果显著, 有助于改善女性脏器脱垂情况, 提升女性生活自理能力, 提高产妇护理满意度, 值得临床进一步推广。

**【关键词】** 产后盆底康复护理; 女性脏器脱垂情况; 改善效果

**【收稿日期】** 2024年9月16日 **【出刊日期】** 2024年10月28日 **【DOI】** 10.12208/j.jnmn.20240503

### Effect of postpartum pelvic floor rehabilitation nursing on female organ prolapse

Chong Jiang, Qiuyan Zheng, Xiaocui Zhang, Man Wu, Huan Liu

Shenzhou Hospital, Hebei Province, Shenzhou, Hebei

**【Abstract】 Objective** To explore the effect of postpartum pelvic floor rehabilitation nursing on the improvement of female organ prolapse. **Methods** Maternal data from January 2020 to January 2024 in our hospital were selected, and 100 cases meeting the research criteria were included as research objects, and divided into control group and observation group according to the differences in nursing modes. Among them, the control group (n=50 cases) received routine nursing measures, and the observation group (n=50 cases) received postpartum pelvic floor rehabilitation nursing on the basis of the control group. The improvement of female organ prolapse in the two groups was compared, and the effect of maternity care was analyzed. **Results** Compared with the control group, the improvement of organ prolapse was better in the observation group ( $P<0.05$ ). After nursing, the self-care ability of the observation group was better than that of the control group ( $P<0.05$ ). Compared with the control group, the nursing satisfaction (service attitude, service technology, service efficiency, service quality, time management) of the observation group was higher ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Puerperal pelvic floor rehabilitation nursing has significant effect, which is helpful to improve female organ prolapse, enhance female self-care ability, and improve maternal nursing satisfaction, which is worthy of further clinical promotion.

**【Keywords】** Postpartum pelvic floor rehabilitation nursing; Female organ prolapse; Improve the effect

女性在顺产分娩的时候, 胎儿会从阴道内分娩出来, 所以就可能会导致阴道壁肌肉的过度扩张, 而引起阴道松弛, 常常就可能会导致阴道前后壁的膨出, 以及子宫脱垂, 因此建议在产后42天复查时进行盆底肌力的监测, 了解有无盆底肌的松弛, 然后根据检查结果来考虑是否需要盆底修复<sup>[1]</sup>。本文主要探讨产后盆底康复护理对女性脏器脱垂情况改善的效果, 详述如下。

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

选取本院2020年1月至2024年1月收入的产妇资料, 纳入符合研究标准的100例产妇作为研究对象, 根据护理模式的差异分为对照组以及观察组。其中观察组女50例, 平均年龄为(25.21±1.23)岁。对照组女50例, 平均年龄为(27.14±0.46)岁。两组在一般资料

(性别、年龄)比较中,结果均无统计学差异, $P>0.05$ ,具有可比性。

## 1.2 方法

对照组产妇给予常规护理措施,观察组产妇在对照组基础上给予产后盆底康复护理。具体内容如下:

### (1) 一般治疗

在日常生活中,女性应该注意自己的体重,确保体重在健康正常范围内。如果女性的体重过高或者肥胖,会加重盆腔器官的压力,导致漏尿、性功能障碍、子宫脱垂等症状的程度和表现更加严重。然后是自身锻炼,女性患者在产后可以进行凯格尔运动以及练瑜伽活动等,收缩盆底肌肉,来促进盆底肌修复。盆底肌锻炼方法有跳绳,压腿,蛙跳,仰卧起坐,还有缩肛运动。缩肛运动,在产后24小时后可以。也可以使用束缚带以及骨盆带,防止内脏下垂,还能够塑身。

### (2) 物理治疗

物理治疗是一种有效的治疗方法,可以帮助女性增强骨盆底肌肉群的力量和功能,从而改善相关症状。凯格尔运动疗法、盆底肌电刺激疗法和盆底肌修复生物反馈疗法等物理疗法可以通过锻炼和电刺激等方法来实现。这些物理疗法可以有效缓解性交疼痛、尿失禁、骨盆疼痛和盆骨区域肌肉痉挛等不适症状。物理治疗是一种低风险、非侵入性的治疗方法,可以作为女性治疗这些症状的选择之一。物理治疗可以通过锻炼和电刺激等方法来帮助女性增强骨盆底肌肉群的力量和功能,从而改善相关症状。这些物理疗法可以有效地缓解性交疼痛、尿失禁、骨盆疼痛和盆骨区域肌肉痉挛等不适症状。由于物理治疗是一种低风险、非侵入性的治疗方法,因此可以成为女性治疗这些症状的选择之一。凯格尔运动疗法是一种常见的物理疗法,可以通过锻炼盆底肌肉来增强骨盆底肌肉群的力量和功能。这种疗法可以帮助女性缓解性交疼痛和尿失禁等问题。盆底肌电刺激疗法和盆底肌修复生物反馈疗法也是有效的物理疗法,可以通过电刺激和生物反馈来帮助女性增强骨盆底肌肉群的力量和功能。物理治疗是一种有效的治疗方法,可以帮助女性增强骨盆底肌肉群的力量和功能,从而改善相关症状。这些物理疗法可以有效地缓解性交疼痛、尿失禁、骨盆疼痛和盆骨区域肌肉痉挛等不适症状。由于物理治疗是一种低风险、非侵入性的治疗方法,因此可以成为女性治疗这些症状的选择之一。

### (3) 手术治疗

手术治疗是治疗盆底肌功能性障碍的一种有效手

段,尤其适用于那些经过保守治疗疗效欠佳或症状表现显著的女性。手术方式包括腹腔镜下子宫悬吊术、尿道中段悬吊术和阴道封闭术等。这些手术是通过切除多余的脂肪或组织来改善盆底肌功能性障碍,从而预防严重的并发症出现。不过,手术治疗是一种有风险的治疗方法,需要在医生的指导下进行。物理治疗和手术治疗都可以有效缓解女性盆腔器官的压力和症状。女性应该及时采取积极的措施来控制自己的体重,并在医生的指导下选择最适合自己的治疗方式。手术治疗虽然能够改善盆底肌功能性障碍,但并不适用于所有女性。女性应该根据自身情况,选择最合适的治疗方式来解决。

## 1.3 观察指标

(1) 对比分析两组产妇护理后的脏器脱垂情况。盆腔脏器脱垂一般是分为三度,轻度盆腔脏器脱垂的患者一般没有明显的不适症状,中度盆腔脏器脱垂以上的患者可能会出现腰骶部的酸痛,或者是下腹的坠胀感,包括阴道内会有脱出物,站立时间过久,或者劳累以后,这种症状会更加明显,卧床以后肿物能够消失。重度患者会有排尿、排便困难的,并且因为脱垂的宫颈和阴道壁长期与衣物摩擦,会出现溃疡或者感染,当感染以后会有脓性或者血性的分泌物。

(2) 对比两组产妇护理后的症状情况分析,对症状缓解、心理健康、并发症方面进行分析,由专门人员对问卷调查结果进行统计分析。

(3) 比较两组护理满意度,采用本院制定的满意度调查问卷进行评估,Cronbach's  $\alpha=0.869$ ,包括服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理等,分值分别为0-10分,分值与满意度呈正比。

## 1.4 统计学方法

所有结果的统计学分析使用SPSS 21.0软件进行,使用均数±标准差( $\bar{x} \pm s$ )表示符合正态分布的计量资料,使用独立样本( $t$ )检验进行组间比较;使用中位数(最小值-最大值)表示偏态分布的计量资料,使用秩和检验进行组间比较;使用重复测量方差分析进行多组间、多个时间点的计量资料比较;使用( $\chi^2$ )检验进行计数资料率(%)和不良反应发生率的比较,设定当( $P<0.05$ )时,认为有统计学差异。

## 2 结果

### 2.1 对比两组产妇护理后的脏器脱垂情况

本次研究发现,对照组产妇( $n=50$ ),出现轻度脏器脱垂13例(26.01%),中度脏器脱垂8例(16.15%),重度脏器脱垂5例(10.23%),总脏器脱垂率为26例

(52.44%)。观察组产妇例(n=50), 出现轻度脏器脱垂 5 例(10.23%), 中度脏器脱垂 1 例(2.07%), 重度脏器脱垂 0 例(0.00%), 总脏器脱垂率为 6 例(12.79%)。(χ<sup>2</sup>=11.367, P=0.015) 通过统计结果可得出, 与对照组相比, 观察组产妇护理后脏器脱垂改善情况更好, 数据差异有统计学意义(P<0.05)。

## 2.2 生活自理能力

本次研究发现, 对照组护理前 ADL 评分为(25.02±5.73), 护理后 ADL 评分为(30.91±5.59), 观察组护理前 ADL 评分为(26.13±5.22), 护理后 ADL 评分为(36.25±7.51), 护理前后对比(t=0.9057, P=0.3679), (t=3.6074, P=0.0005)。护理前, 观察组的生活自理能力和对照组比较无统计学意义(P>0.05)。护理后, 观察组的生活自理能力优于对照组(P<0.05)。

## 2.3 对比两组满意度

本次研究发现, 观察组: 服务态度(9.12±0.71), 服务技术(9.04±0.79), 服务效率(8.94±0.88), 服务质量(8.94±0.88), 时间管理(8.84±0.91); 对照组: 服务态度(7.46±1.13), 服务技术(7.18±1.45), 服务效率(6.98±1.26), 服务质量(7.09±1.32), 时间管理(7.15±0.95); 其中服务态度(t=8.061, P=0.013), 服务技术(t=7.300, P=0.013), 服务效率(t=7.809, P=0.013), 服务质量(t=7.557, P=0.013), 时间管理(t=8.326, P=0.013)。与对照组比较, 观察组护理满意度(服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理)更高(P<0.05)。

## 3 讨论

产后盆底康复对于女性健康和幸福至关重要。盆底肌肉是人体的核心肌肉, 不仅控制了尿液和粪便的流动, 而且支持子宫、阴道和直肠。在分娩过程中, 盆底肌肉可能会被拉伸或撕裂, 导致盆底肌肉功能障碍, 严重影响女性的生活质量和尊严<sup>[2]</sup>。因此, 产后盆底康复非常重要, 可以帮助女性恢复盆底肌肉的张力和控制力, 预防和减少尿失禁和其他盆底疾病的发生。在医生的指导下, 根据女性的具体情况, 制定个性化的康复方案, 并指导她们进行正确的锻炼和治疗。产后盆底康复是一项非常重要的健康问题, 可以帮助女性预防和减少尿失禁和其他盆底疾病的发生。女性应该重视产后盆底康复, 及时寻求医生的帮助, 并按照医生的指导进行康复训练<sup>[3]</sup>。

且盆底肌修复对于不同类型的阴道脱垂都具有显

著的改善效果。特别是对于轻度至中度的病症, 盆底肌修复可以帮助增强盆底支撑组织的力量, 改善盆底肌功能, 增强肌肉缩短, 从而有效改善阴道脱垂的程度。对于一些较为严重的阴道脱垂症状, 盆底肌修复的效果可能需要根据不同病症进行评估<sup>[4]</sup>。盆底肌修复可以通过增强盆底组织力量, 改善盆底肌的锻炼, 促进血液循环, 从而改善病症危害。在治疗过程中, 可以通过盆底肌锻炼来增强盆底支撑组织的力气, 促进血液循环, 改善盆底肌功能, 从而有效改善阴道脱垂的程度。不同的病症和个体差异需要进行个体化的治疗, 以确保最佳的治疗效果<sup>[5-8]</sup>。因此, 盆底肌修复对改善阴道脱垂具有不错的效果, 能缩短阴道、肛门等部位, 缓解脱垂症状, 具有不错的治疗效果。本次研究发现, 与对照组相比, 观察组产妇护理后脏器脱垂改善情况更好, (P<0.05)。护理后, 观察组的生活自理能力优于对照组(P<0.05)。与对照组比较, 观察组护理满意度(服务态度、服务技术、服务效率、服务质量、时间管理)更高(P<0.05)。

综上所述, 产妇产后给予盆底康复护理效果显著, 有助于改善女性脏器脱垂情况, 提升女性生活自理能力, 提高产妇护理满意度, 值得临床进一步推广。

## 参考文献

- [1] 任晓荷. 探讨盆底康复护理对女性产后脏器脱垂与尿失禁的改善作用[J]. 智慧健康, 2023, 9(07): 268-271.
- [2] 付晓玲. 盆底康复护理对女性产后脏器脱垂与尿失禁的改善作用分析[J]. 反射疗法与康复医学, 2022, 3(09): 46-57.
- [3] 梁寿红. 产后盆底康复治疗尿失禁及对性生活质量和盆腔脏器脱垂的影响[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2023, 38(22): 112-117.
- [4] 壮黎明. 产后盆底康复护理对女性脏器脱垂及尿失禁改善情况的影响分析[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生, 2021, 13(09): 238-238.
- [5] 赵雪. 产后盆底康复护理对女性脏器脱垂及尿失禁改善情况的影响分析[J]. 中国实用医药, 2021, 16(9): 27-39.
- [6] 莫小慧. 研究分析产后盆底康复护理对女性脏器脱垂, 尿失禁的影响[J]. 医学食疗与健康, 2021, 19(23): 152-153.
- [7] 汤海滔. 不同时机产后盆底康复训练对产妇尿失禁及性生活质量、盆腔脏器脱垂的影响分析. 中国实用医药,

2022,17 (10) :181-183

- [8] 陈洁玲,陆新 规范化盆底康复管理对孕产妇盆底肌力、尿失禁和生活质量的影响 . 中国当代医药, 2021 ,28 (7) :179-182

**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**