

产后早期盆底肌康复治疗对产妇盆底功能的近期影响

钟意敏

广东省广州市何贤纪念医院 广东 广州 511400

摘要: **目的:** 观察产后早期盆底肌康复治疗对产妇盆底功能的影响效果。**方法:** 从2019年7月-2020年7月在我院生产的产妇中随机抽取50例作为研究对象,按照数字表达法分成两组,其中接受常规康复治疗的25例患者作为对照组,另外接受产后早期盆底肌康复治疗的25例患者纳入观察组,对比两组产妇患者康复治疗后的盆底肌纤维收缩力。**结果:** 治疗后,观察组产妇持续收缩压明显高于对照组产妇持续收缩压;盆底肌持续收缩时间明显比对照组持续时间长,两组盆底功能产妇的治疗效果差异存在统计学意义($P < 0.05$)。**结论:** 将产后盆底肌康复治疗应用于产妇盆底功能恢复的过程中可有效强化盆底肌功能,提高盆底肌持续收缩压的同时,延长收缩时间,促进产妇生活质量提升,具有值得积极推广的应用。

关键词: 产妇;早期盆底肌康复训练;盆底功能;治疗效果

引言

近年来,随着女性对于健康关注度的升高,产后身体恢复逐渐开始受到广泛的关注着重视。研究表明,女性群体妊娠、分娩时,随着胎儿、子宫不断增大、重力等因素,长期压迫盆底肌肉、组织,引起不同程度损害,增加盆底功能障碍发生风险。经研究显示,产妇较常见病症是盆底肌功能性障碍,分娩产生巨大撕扯力、引起盆底肌肉损伤,未及时治疗导致盆底肌肌力降低、尿失禁、性交痛及腹压异常等,影响生活质量、身心健康,因此探寻经济、有效的治疗方法,受到医学界高度重视。伴随着我国三胎政策的全面展开,使得我国产妇的人数显著上升。作为产后常见、多发且严重影响产妇分娩后工作与生活质量的疾病,盆底功能障碍性疾病为广大产妇带来了极大的痛苦。大量研究表明,对于因分娩而引发的女性盆底功能性障碍疾病,若对其及时进行有效的盆底康复治疗则能有效恢复患者盆底功能情况,进而大大改善产妇产后的生活质量,本文就产后早期盆底康复治疗对产妇近期盆底功能的影响进行更进一步探究,具体如下。

现阶段,对产妇进行单纯的产后健康教育已经难以满足女性产后恢复的生理需求和心理需求。既往临床资料显示,早期盆底康复治疗对于女性产后盆地功能恢复具有很好的治疗效果,在临床实践中得到了广泛的认可。

临床上认为妊娠分娩是诱发盆底功能障碍性疾病的重要因素,产妇产后及易合并盆底功能障碍性疾病,引发盆腔器官位置和功能异常,常见的盆底功能障碍性疾病包括尿失禁、子宫脱垂、阴道壁膨出等,给产后女性的生活质量带来了严重的负面影响。目前临床上针对盆

底功能障碍性疾病的治疗方法众多,其中电刺激治疗、药物治疗、生物反馈治疗等均具有较好的临床效果,而多数学生认为早期给予综合干预治疗,更有助于改善患者的盆底功能,提升盆底肌力,促进疾病恢复。

1 资料与方法

1.1 一般资料

从2020年7月-2021年7月在我院生产的产妇中随机抽取50例作为研究对象。不论是对照组还是观察组,每一个案例的产妇都是通过正常的步骤去进行检查的,而且还要保证这些案例的产妇没有去进行其他会对此次试验造成影响的手术,还确定案例的产妇没有其他方面的疾病,所以,这两组的产妇是没有任何不同的信息的,此次试验是可以进行的。按照数字表达法分成两组,其中接受常规康复治疗的25例患者作为对照组,另外接受产后早期盆底肌康复治疗的25例患者纳入观察组。

对照组:年龄23-35岁,平均年龄在(28.7±2.3)岁,初产妇19例、经产妇6例。

观察组:年龄22-37岁,平均年龄在(28.5±2.5)岁,初产妇16例、经产妇9例。

两组盆底肌功能障碍产妇的年龄、孕次等其他临床信息比较不存在统计学意义($P > 0.05$),具有可比性。

1.2 方法

给予对照组25例产妇采用常规康复治疗,医护人员首先对患者进行盆底肌功能障碍相关知识介绍,详细为产妇说明盆底肌功能障碍造成的危害、有利于盆底肌功能恢复的方法,并对产妇进行康复治疗指导。参照组孕妇在产后均采用常规产后健康教育,主要包括科学的饮食指导、定期复查盆地、盆底肌训练指导以及适度运

动等，研究组在上述基础上给予产后早期盆底肌康复治疗，根据患者盆底肌纤维受损程度、类型以及是否发生张力性尿失禁、盆腔脏器脱垂、疤痕疼痛、腹直肌分离等具体情况，为患者进行相应的治疗，每周为患者治疗2次，每次治疗时间为20—30min，根据患者具体情况连续治疗10—20次。具体指导步骤：

1.2.1 先对这25例的产妇进行一个基本常规检查，主要包括会阴情况、一般妇科检查和仪器检查盆底肌，然后通过检查结果评估盆底肌肉的肌力情况和纤维受损类型，制定个性化治疗方案。

1.2.2 盆底肌低频电刺激治疗方法

将电极放置于患者的阴道内，使用不同频率的脉冲电流给予刺激，增强产妇的盆底肌收缩：将神经肌肉刺激治疗头置入患者阴道，根据患者情况将刺激频率设置为10—70Hz，并根据患者具体的耐受程度对电流参数以及强度进行设置；若产妇为盆底浅肌层受损则应将治疗头放置位置进行适当外移。

给予产妇采用产后早期盆底肌康复治疗，具体方法如下：首先利用电刺激生物反馈治疗仪为产妇实施治疗，根据产妇的耐受程度调节刺激频率，一般频率为10-70Hz范围内，脉宽为200-750μs范围内，每次电刺激治疗时间保持15min，每周接受2-3次治疗。然后医护人员引导患者接受盆底肌收缩康复训练，产妇每次收缩肛门持续10s左右，然后放松，循序渐进，每天进行20-30组，每天进行3-5次训练。

1.2.3 让产妇学会识别并有意识的控制盆底肌，掌握正确的方法：收缩会阴肛门避免腹部、大腿肌肉，臀部肌肉收缩。根据盆底肌受损情况进行有针对性的训练。

1.2.4 阴道哑铃训练

使用麦澜德器械公司提供的阴道哑铃指导患者进行巩固治疗，患者夹持哑铃模拟上下楼梯、咳嗽、下蹲、搬重物等动作，哑铃不脱出即可依次更换，哑铃重量由轻到重、体积由大到小，每日进行训练1次，每次训练时间为15—20min。患者连续锻炼3个月，之后根据患者具体情况决定是否开展第二疗程治疗^[1]。

两组产妇均接受4-8周康复治疗。

这整个治疗时间要控制在产后半年内进行，治疗不少与一到两个疗程，10次一个疗程，当产妇完成了这些盆底肌的康复治疗之后，医院的工作人员要产妇进行康复治疗后的恢复状态给记录下来，然后再对这些记录进行分组，对照组和观察组的资料不能搞混，不然容易导致观察结果出现错误。最后就是对这些记录数据进行对比分析，发现其中的差别，然后适当调整护理方法，让

患者能够更快的恢复健康。

1.3 效果观察

分别为两组产妇实施了不同康复治疗后，统计并对比两组产妇盆底肌功能康复情况，其中包括盆底肌纤维持续收缩压、持续收缩时间。

1.4 统计学分析

本次研究所得数据全部纳入SPSS22.0统计软件作为数据处理工具，计量资料采用t检验($\bar{x}+s$)，计算资料采用 χ^2 检验， $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

治疗后，观察组产妇持续收缩压明显高于对照组产妇持续收缩压；盆底肌持续收缩时间明显比对照组持续时间长，两组盆底功能产妇的治疗效果差异存在统计学意义($P < 0.05$)。具体数据见表1：

组别	治疗前/后	持续收缩压 (cmH ₂ O)	持续收缩时间 (s)
观察组	治疗前	19.29±2.18	4.93±1.15
	治疗后	27.98±3.09	8.82±0.75
对照组	治疗前	19.25±2.26	4.88±0.91
	治疗后	22.19±4.21	7.09±0.97

3 讨论

对于产妇来说，无论是选择阴道分娩还是选择剖宫产，都会从一定程度上影响盆底功能，即盆底功能障碍，这主要是由于肌张力不足或者受到损伤而导致的，临床症状主要表现为尿失禁和盆腔器官脱垂等。有学者认为，女性在妊娠期，由于子宫显著增大使膀胱受到压力而被挤压上移，膀胱容量减小，发生结构功能变化，这些是导致盆底功能下降的重要因素^[2]。另外，在产妇分娩的过程中，性激素、机械刺激以及剖宫产等都会在一定程度上损伤骨盆肌肉。

盆底功能锻炼是增强盆底肌肉张力、改善盆底功能的重要途径，对于减轻和避免盆底器官脱垂以及压力性尿失禁等并发症的发生具有非常重要的意义。有学者证实，对产妇予以电刺激、生物反馈以及盆底肌功能锻炼可以有效提升其盆底肌纤维平均肌力、肌电压、持续收缩压等，并且还可以有效延长盆底肌持续收缩时间。

产后早期盆底肌康复治疗除了在早期对产妇进行盆底肌训练之外，还增加了一系列具有刺激作用的治疗方法，不仅能够帮助产妇更好的控制盆底肌肉的收缩和能力，同时还可以通过对盆底肌肉和神经的刺激，以增强盆底肌强度。其中生物反馈是一种行为训练技术，主要应用于女性产后康复治疗中，可以很好的帮助其控制生理过程^[3]。

盆底功能障碍性疾病具有较高的临床发病率，而且

随着患者年龄的增大,发病率呈明显的升高趋势。产后妇女常伴盆底肌功能障碍性疾病。正常情况下人体内的腹腔压力和盆腔器官重力轴指向骶骨,怀孕后产妇的重力轴指向盆底肌肉,使得盆底肌肉高度扩张,盆底组织发生神经性改变,而且盆底肌肉的损伤程度会随着阴道分娩次数增加而增加,因此产后产妇极易引起子宫脱垂、尿失禁、阴道壁膨出等盆底功能障碍性疾病,影响患者的预后质量。

对于女性来说,分娩后盆底功能会受到很大的影响,例如盆底肌肉的拉伤、盆底松弛等,进而导致阴道直肠膨出、子宫脱垂以及尿失禁等严重并发症,对患者的生活带来严重的影响。为此,我们将产后早期康复治疗应用于产妇产后恢复的过程中,通过专业的电刺激生物治疗仪联合盆底肌功能训练来改善产妇的盆底功能,促进盆底功能尽快康复^[4]。从本次研究结果上看,将生物反馈电刺激联合盆底肌康复训练应用于产妇康复的过程中,能够加快产妇产后的康复,其中盆底肌康复训练十分简便,患者可以长时间进行锻炼,作用效果持久,而生物反馈电刺激则能够通过低频电刺激来唤醒盆底神经肌肉的兴奋,进而提高盆底肌控尿能力、支持能力,两者结合充分发挥出协同作用。从本次研究结果上看,观察组产妇持续收缩压明显高于对照组产妇持续收缩压;盆底肌持续收缩时间明显比对照组持续时间长,两组盆底功能产妇的治疗效果差异存在统计学意义($P < 0.05$)。充分证明了产妇盆底功能的康复应用生物反馈电刺激联合盆底肌康复训练可促进康复效果的提升,帮助患者尽快恢复盆底组织器官的位置及功能,避免其他并发症产生^[5]。

生物反馈疗法是治疗盆底功能障碍性疾病的重要方法,近年来,多数临床研究认为生物反馈疗法能提高患

者的盆底肌力。而将生物反馈疗法联合阴道哑铃训练,更有助于影响盆底神经通路,提高患者的盆底功能状态。将产后盆底肌康复治疗应用于产妇盆底功能恢复的过程中可有效强化盆底肌功能,提高盆底肌持续收缩压的同时,延长收缩时间,促进产妇生活质量提升,具有值得积极推广的应用。

结束语

女性产后可能会产生盆底损伤与缺陷,从而导致盆底功能障碍,出现尿频尿失禁、子宫黏膜脱落、小腹腹胀、腰背酸痛等临床症状,严重影响女性产后的生活质量,甚至会影响自身的健康以及二次生育。为此,产妇必须要做好产后的早期盆底肌康复治疗。综上,产后早期盆底肌康复治疗更有利于促进产妇的盆底肌恢复。产后早期盆底肌康复治疗可以促进产妇产后盆底肌张力的恢复,降低盆底功能障碍的发生率,有助于女性产后生活质量的提高,是一种简便、有效的治疗方法,建议在临床上推广应用。

参考文献

- [1]刘翠明.产后早期盆底康复治疗对促进产妇盆底肌力及盆底功能改善效果观察[J].特别健康,2020(10):197.
- [2]潘雷.产后早期盆底肌康复治疗对产妇盆底功能影响分析[J].母婴世界,2021(6):97.
- [3]谷特.产后早期不同时段个体化盆底康复治疗对促进产妇盆底肌力及盆底功能改善的效果分析[J].中国医药指南,2020,18(6):76-77.
- [4]徐军.产后早期盆底肌康复治疗对产妇盆底功能的效果分析[J].健康大视野,2020(3):215.
- [5]秦清荣,周雪贵.产后早期盆底肌康复治疗对产妇盆底功能的恢复效果[J].健康必读,2020(16):274-275.