

Analysis of the Application of Cluster Care in Maternal Postpartum Pelvic Floor Function Rehabilitation

Yanli Qin

The Chuansha Community Health Service Center of Shanghai Pudong New Area, Shanghai, 201299, China

Abstract

Objective: To analyze the application measures and effects of cluster care in postpartum pelvic floor function rehabilitation. **Methods:** Randomly selected in October 2021-October 2022 in the community health service center to participate in pelvic floor function rehabilitation of 30 maternal as a research object, randomly divided into control and experimental groups, routine rehabilitation nursing control group, the experimental group on the basis of control cluster care, for the two groups of pelvic floor muscle strength grading, pain score, self comfort and sexual satisfaction survey and comparison. **Results:** The overall recovery effect of pelvic floor muscle strength was better than the control group; the number of moderate to severe pain was significantly lower than the control group; the self-comfort and sexual satisfaction of the experimental group were obviously due to the control group. **Conclusion:** The implementation of clustered pelvic floor function rehabilitation nursing is beneficial to the recovery of maternal pelvic floor function and the improvement of nursing quality.

Keywords

cluster care; postpartum pelvic floor function; psychological care

集束化护理在产妇产后盆底功能康复中的应用分析

秦燕丽

上海市浦东新区川沙社区卫生服务中心, 中国·上海 201299

摘要

目的: 对集束化护理在产妇产后盆底功能康复中的应用措施与效果进行分析。**方法:** 随机选择2021年10月—2022年10月在社区卫生服务中心参与盆底功能康复的30例产妇作为研究对象, 随机将其分为对照组与实验组两组, 对对照组实施常规康复护理, 实验组则在对照组的基础上实施集束化护理, 对两组患者的盆底肌力分级、疼痛评分、自我舒适度以及性生活满意度进行调查与比较。**结果:** 实验组的盆底肌力整体恢复效果优于对照组; 实验组的中重度疼痛人数明显低于对照组; 实验组的自我舒适度与性生活满意度明显优于对照组。**结论:** 对产后产妇实施集束化盆底功能康复护理有利于产妇盆底功能的恢复以及护理质量的提高。

关键词

集束化护理; 产后盆底功能; 心理护理

1 引言

论文旨在分析集束化护理在产妇产后盆底功能康复中的应用效果, 为临床护理工作提供科学依据。

2 一般资料

2.1 资料

本研究选取了2021年10月—2022年10月在社区卫生服务中心参与盆底功能康复的30例产妇作为研究对象, 研究对象年龄范围在20~40岁, 产后康复时间在6周~3个月, 所选产妇一般资料差异不大, 具有可比性。

2.2 方法

此次研究中实验组接受集束化护理干预, 对照组接受常规护理。两组均在干预前和干预后进行盆底功能评估, 并记录相关数据。其中常规护理主要包括康复指导和教育、生活习惯指导、定期复查与评估等。实验组则实施集束化护理, 其具体措施主要有如下几点。

2.2.1 盆底肌肉锻炼

盆底肌肉在产后康复过程中扮演着至关重要的角色, 其有效锻炼有助于促进康复进程, 主要的锻炼方法之一是凯格尔运动, 这项运动专注于盆底肌肉的加强和柔韧性提升。对于产妇来说, 正确执行凯格尔运动至关重要, 因此专业指导和适当的技巧非常必要。护理人员可以引导产妇通过有意识地收缩盆底肌肉, 然后放松, 从而增强其力量和灵活性。在进行凯格尔运动时, 需要提醒产妇集中注意力, 确保肌肉

【作者简介】秦燕丽(1986-), 中国上海人, 本科, 主管护师, 从事康复护理研究。

收缩和放松的准确性,以达到最佳效果。除了凯格尔运动,护理人员还可鼓励产妇探索其他形式的盆底肌肉锻炼,如瑜伽和普拉提,这些运动不仅有助于增强盆底肌肉的力量,还可以提高身体的平衡和稳定性。指导产妇通过控制呼吸和姿势,瑜伽和普拉提可以有效激活盆底肌肉,进一步促进康复。然而,为了确保安全和效果,产妇应在专业指导下进行这些练习,以确保正确的姿势和动作,并最大限度地减少受伤的风险。

需要注意的是在盆底肌肉的锻炼过程中,持续性和逐步增加的训练量至关重要。产妇可以从平躺或坐姿开始,逐渐过渡到站立姿势,以增加锻炼的难度和效果。每天坚持进行盆底肌肉锻炼,并逐渐增加持续时间和次数,每次保持3~5秒,以及延长持续时间,这将有助于进一步加强盆底肌肉,促进康复进程。

2.2.2 盆底康复器

盆底康复在产后护理中担当着极为重要的职责,特别是对于产妇盆底功能的恢复。集束化护理是一种综合性的护理方法通过多种方式和工具来促进产妇盆底肌肉的康复,其中盆底康复器是一种有效的辅助工具,能够提供生物反馈训练,帮助产妇更加精准地进行盆底肌肉的锻炼。盆底康复器的功能主要体现在三个方面。首先,它通过生物反馈功能,让产妇清晰感受到盆底肌肉的收缩和松弛状态,协助她们精准掌握盆底肌肉锻炼的技巧和方法。其次,盆底康复器提供个性化的训练计划,根据产妇的特定情况和康复进程,调整训练的强度和时长,以达到最佳的康复效果。最后,盆底康复器还能够记录和分析产妇的康复数据,包括肌肉收缩的力度、持续的时间等指标,为护理人员提供客观的评估基础,指导后续的护理工作。在实际操作中,护理人员应根据产妇的具体情况和医嘱,合理选择盆底康复器的型号和参数,并对产妇进行详尽的操作指导和技巧培训。此外,护理人员还应密切关注产妇的康复进展,及时记录和反馈康复数据,以便调整康复计划并提供个性化的护理服务。

2.2.3 制定个性化康复计划

在产后盆底功能康复中,制定个性化康复计划至关重要。首先,详细评估产妇盆底肌肉功能,明确产妇盆底肌肉的受损程度、力量和功能,为后续康复措施提供科学依据。其次,在评估基础上确定个性化康复目标。这些目标应具有明确的可衡量性、可达成性和可持续性,如增加盆底肌肉的收缩力量、使用肌力测量仪器评估肌肉力量等,以确保康复过程的有效性和产妇的积极参与。制定个性化康复目标时,需充分考虑产妇的个人情况和康复需求,以获得最佳效果。进一步地,根据个性化康复目标,确定合适的锻炼强度、频率和时间是个性化康复计划的关键组成部分。锻炼强度应根据盆底肌肉功能和康复目标科学调整,遵循由浅入深、逐步增加的原则,以确保康复过程的安全有效性。最后,在康复过程中,持续调整和优化个性化康复计划至关重要。护理人

员应密切观察产妇的康复进展,根据实际情况及时调整康复计划,以确保最佳康复效果。同时,鼓励产妇积极参与康复计划的调整,以更好地满足其个人需求和期望。

2.2.4 心理护理

在产妇康复阶段,心理护理的重要性不可低估。首先,建立良好的护患关系。通过主动关心产妇的生活和心理状况,护理人员能够建立起良好的信任基础,为后续的心理护理奠定必要的基础。其次,制定个性化心理干预。对于不同心理问题的产妇,护理人员应根据她们的个体差异制定相应的个性化心理干预方案,包括但不限于心理咨询、心理讲座等方式。此外,家庭和社会支持。护理人员应积极鼓励产妇的家人和朋友给予关心和支持,使产妇能够感受到来自家庭和社会的温暖与关爱,从而增强面对困难的信心和勇气。最后,关注产妇的心理需求。在产妇康复过程中,护理人员应密切观察产妇的心理变化,及时发现并解决可能出现的心理健康问题,以确保产妇的心理健康状态得到有效维护。

2.2.5 健康教育

早期产后阶段被视为产妇身体恢复的黄金时期,因而在此时进行健康教育具有重要意义。个性化的健康教育策略应根据产妇的个体差异和康复需求进行精准评估和分析。考虑到产妇的年龄、体质、生育史以及盆底功能状况的不同,针对性地提供指导和建议,以确保康复训练的最佳效果。此外,清晰地向产妇阐释盆底康复训练的积极作用,如提高生活质量、预防盆底功能障碍和促进生殖健康等,可以增强产妇的信心和动力,从而促使她更愿意并能够持续进行康复锻炼。再者,护理人员在实践中应不断总结经验,以不断完善健康教育策略,提供更为优质、个性化的盆底康复护理服务。通过与产妇的沟通交流和反馈,及时调整教育方法和内容,进一步提高康复训练的依从性和效果。

2.3 评价指标

2.3.1 盆底肌力评估

采用业界公认的法国国家卫生诊断论证局(AN-AES)推出的会阴肌力测试标准(GRRUG),使用阴道内张力检测方法来对产妇的盆底肌力进行测定,常用盆底康复治疗仪检测,将盆底肌力分为0~V这6个级别,收缩持续0~5S分别对应肌力0~V级,Ⅲ级以上为正常肌力。

2.3.2 疼痛程度

采用数值评分量表对患者疼痛程度进行评价,疼痛分为4级:其中无痛是0级,计0分;轻度疼痛为Ⅰ级,计1~3分;中度疼痛为Ⅱ级,计4~6分;重度疼痛为Ⅲ级,计7~10分。舒适度评估以Kolcaba的舒适理论为框架,结合自编制的舒适度量表,自制调查问卷并对患者的舒适度进行评估,评分范围1~5分,舒适为4~5分,不适为1~3分;采用性生活满意度问卷让患者自己评价对性生活的满意程度,分成6级,即无、差、中等、好、很好及极好,好以下的等级认为存在阴道松弛的可能,定义为不满意,余为满意。

3 结果

3.1 两组产妇盆底肌力恢复情况及疼痛等级评估的比较

观察组盆底肌力整体恢复效果优于对照组；对照组中重度疼痛人数高于观察组，详见表1与表2。

表1 两组产妇盆底肌力恢复情况(例)

组别	例数	盆底肌力分级					
		0	I	II	III	IV	V
对照组	15	0	2	4	3	5	1
实验组	15	0	1	1	2	9	2

表2 两组产妇盆底肌疼痛等级评估(例)

组别	例数	疼痛评分			
		无痛	轻度疼痛	中度疼痛	重度疼痛
对照组	15	1	6	7	1
实验组	15	3	9	3	0

3.2 两组产妇自我舒适度与性生活满意度的比较

干预后，观察组自我舒适度与性生活满意度明显优于对照组，见表3。

表3 两组产妇自我舒适度与性生活满意度的比较[n(%)]

组别	例数	自我舒适度		性生活满意度	
		1-3分	4-5分	满意	不满意
对照组	15	9(60.00)	6(40.00)	4(26.67)	11(73.33)
实验组	15	4(26.67)	11(73.33)	8(53.33)	7(46.66)

4 讨论

在产后妇女盆底功能康复中，集束化护理的应用愈发彰显其重要性。女性盆底功能障碍性疾病在妇女中呈现较高的患病率，对患者的身心健康及生活质量带来明显危害。盆底功能康复作为防治盆底功能障碍疾病的首选一线措施，对于产妇而言尤为关键。产妇在孕育过程中易受盆底组织损伤

影响，而产后盆底功能康复的专业指导与措施则成为关键环节之一。研究指出，尽管产妇对盆底康复的认知和需求度并不高，但产后盆底康复流程应强调基础性、覆盖广泛人群的特点。

为满足产妇对盆底功能康复的认知与需求，有必要加强健康宣教工作，特别是向产妇及其丈夫及家人进行全面的健康宣教。研究发现，丈夫的支持对于促进产妇进行盆底康复锻炼具有积极作用，甚至可能比产妇自身意愿更为重要。因此，家庭支持对产妇盆底功能康复起着积极促进作用。在盆底功能康复训练方面，近年来涌现出一些新技术与新方法，如瑜伽干预能有效提升产妇盆底肌肌力，减轻盆底功能障碍，并解决腰臀比与腹直肌分离等问题，同时也能缓解产妇的负面情绪，使其心理更加健康稳定。这些研究结果与既有研究相吻合，为盆底功能康复提供了新的思路与方法。因此，针对性盆底功能障碍性疾病的防治工作需要综合考虑产妇及其家庭的需求与特点，加强健康宣教工作，提供专业的康复指导与措施，并不断探索与应用新的康复技术与方法，以促进产妇盆底功能康复，提升其生活质量与身心健康水平。

在此次研究中，集束化护理在产妇产后盆底功能康复中具有显著的应用效果，通过专业化、个性化的护理干预，能够有效提高产妇盆底功能康复率，降低并发症发生率，提高产妇满意度。因此，临床护理工作中应加大对集束化护理的推广力度，为产妇提供优质的康复护理服务。

参考文献

- [1] 汪婕,张银雪,任旭.格林健康教育联合凯格尔盆底康复训练对产妇产后盆底功能及预后的影响[J].护理研究,2022,36(6):4.
- [2] 牛文芳.护理干预措施对初产妇产后盆底功能康复的影响[J].中文科技期刊数据库(全文版)医药卫生,2023(12).
- [3] 赵娜,李雪艳.延续性护理对初产妇产后盆底功能康复效果的影响分析[J].贵州医药,2023,47(4):654-655.