

Application of Pelvic Floor Muscle Exercises in Postpartum Rehabilitation Care

Xiaojuan Yuan Zhanchong Wen* Xiaohong He

Shenzhen Yantian District Maternal and Child Health Care Hospital, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

Abstract

Objective: To analyze the effect of pelvic floor muscle exercise on the postpartum recovery of new women. **Methods:** The selected study subjects were from June 2021 to May 2023, with 80 cases in one hospital. The randomized control group experiment, the control group took routine care, the observation group combined with the pelvic floor muscle exercise intervention to evaluate the effect of postpartum recovery. **Results:** For pelvic floor pressure, the observation group was higher than the control group ($P < 0.05$); the observation group was higher than the control group ($P < 0.05$). **Conclusion:** Postpartum pelvic floor muscle exercise is conducive to the improvement of various pelvic floor muscle function and obtain a better prognosis.

Keywords

primiparous mother; pelvic floor muscle exercise; postpartum recovery

盆底肌肉锻炼在初产妇产后康复护理中的应用

袁小娟 温展翀* 何晓红

深圳市盐田区妇幼保健院, 中国·广东 深圳 518000

摘要

目的: 分析盆底肌肉锻炼对初产妇产后恢复的影响。**方法:** 筛选的研究对象, 为2021年6月—2023年5月, 在本院建卡的初产妇, 共80例。随机对照组实验, 对照组采取常规护理, 观察组结合盆底肌肉锻炼干预, 评估产妇产后恢复效果。**结果:** 盆底压力对比, 观察组高于对照组 ($P < 0.05$); 观察组盆底肌功能干预后指标, 高于对照组 ($P < 0.05$)。 **结论:** 初产妇进行产后盆底肌肉锻炼, 有助于其各项盆底肌功能改善, 可获得较好预后。

关键词

初产妇; 盆底肌肉锻炼; 产后恢复

1 引言

盆底功能障碍是产妇产后常见的疾病, 临床表现为阴道后壁膨出、阴道前壁膨出、排便障碍、慢性盆腔疼痛、盆腔脏器脱垂、压力性尿失禁等^[1]。导致此病出现的重要原因因为妊娠和分娩, 尽管此病不会威胁患者生命, 但是会使得患者出现社会功能、生理功能等失调, 从而影响患者的身心健康, 使得患者的生活质量严重降低^[2]。所以, 选取一种积极有效的方式来治疗该病对于患者生活质量的改善来说非常重要。有研究指出, 产妇康复操锻炼可使患者盆底肌整体功能得到显著改善, 且效果显著, 且具有操作简单、方便的特

点^[3]。康复治疗仪是运用现代数字化技术, 以传统基础中医学理论为基础, 利于变化的涡形磁场对人体穴位进行低频脉冲刺激, 全方位为产妇提供服务, 有效促进产后康复。本次研究通过两种锻炼方式, 进行初产妇产后盆底肌肉锻炼, 效果较好。

2 资料与方法

2.1 一般资料

筛选的研究对象, 为2021年6月—2023年5月, 在本院建卡的初产妇, 共80例。以随机对照组试验, 各40例。观察组, 年龄22~38岁, 平均(30.5±3.3)岁。对照组, 年龄20~40岁, 平均(31.1±3.7)岁。分组资料对比, 差异无统计学意义 ($P > 0.05$)。

纳入标准: 均为初产妇; 自然分娩; 认知精神正常; 产妇及家属知情同意。

排除标准: 合并其他严重妊娠并发症者; 精神疾病者。

2.2 方法

对照组: 采用常规护理, 指导产妇产后合理饮食, 进

【作者简介】袁小娟(1984-), 中国广东龙川人, 本科, 主管护师, 从事妇产科护理研究。

【通讯作者】温展翀(1982-), 中国广东梅州人, 本科, 副主任医师, 从事妇科肿瘤、产后康复管理、生育力保护等研究。

行产后凯格尔运动锻炼，进行母乳喂养。

观察组在对照组基础上，采取盆底肌肉锻炼。

①仪器辅助训练。恶露干净以后（约42天），使用PHENIX USB4盆底功能障碍诊断治疗仪辅助盆底肌训练。先确保患者排空尿道并平躺，对周围的皮肤进行清洗。按照设备的操作步骤进行设置。在产妇耻骨联合，放置3块专门的贴片，使用纱布包裹起来，以确保皮肤与电极充分接触，打开电源开关，根据预设步骤，逐渐调节刺激频率，范围在180~230Hz，并根据产妇的耐受能力及时调整频率。每次使用时间为20分钟，每天两次，每周三次。在操作时，要向患者详细说明该仪器的功效和正确使用方法。指导产妇仰卧，床头抬高30°，阴道电极消毒后，置于阴道内，设置频率8~80Hz，脉宽为320~740us。电流从0开始，一直调节到患者感觉盆底肌收缩，在30~60mA为宜。根据阴道探头传导的信号，进行患者刺激效果的反馈，并及时调整训练方式。2天1次，每次15min。每个疗程10~15次，间隔3个月进行第二个疗程。

②观察组：在标准治疗的基础上，进行盆底肌肉的功能训练。第一，髋部锻炼。首先缓慢地收紧骨盆底肌肉，然后松弛下来。以仰卧姿势协助产妇慢慢地收紧臀部肌肉，将双腿并拢，当感觉到阴部提起时，再松弛下来，并重复以上步骤。第二，臀部扭动。将髋关节向外旋转，尽可能抬高身体，完成髋关节的扭动，使身体向一侧倾斜。第三，全身锻炼。产妇站立，缓慢地加压骨盆底肌肉收缩，双脚张开与肩同宽，然后缓慢地收紧骨盆底肌肉；再进行起立、下蹲等练习。第四，肛门动作。在进行提肛运动时，可以采用大跨步或小步幅跳跃的方式进行。以上锻炼在产后2~100d内进行，每次10~20min，每天3次。

2.3 观察指标

第一，评估两组盆底压力，在治疗前，治疗结束后评价，评价指标为盆底收缩压及盆底静息压，采取PHENIX USB4盆底功能障碍诊断治疗仪进行测定；第二，评估患者盆底肌功能，以PHENIX USB4盆底功能障碍诊断治疗仪，测定盆底肌力，分别设定为0~V几个等级，等级越高，功能越强。

2.4 统计学分析

以SPSS22.0软件对比数据。（ $\bar{x} \pm s$ ）为计量方式，检验值为t；n（%）为计数方式，以 χ^2 检验。 $P < 0.05$ ，对比有统计学差异。

3 结果

3.1 两组盆底压力对比

干预前盆底压力差异不显著（ $P > 0.05$ ）；观察组干预后盆底收缩压、静息压均高于对照组（ $P < 0.05$ ），见表1。

3.2 两组盆底肌功能对比

干预前盆底肌功能不显著（ $P > 0.05$ ）；观察组干预后，III-V级比例高于对照组（ $P < 0.05$ ），见表2。

表1 两组盆底压力对比（ $\bar{x} \pm s$, mmHg）

组别	例数	盆底收缩压		盆底静息压	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	40	29.3 ± 3.2	48.8 ± 4.2	4.1 ± 0.5	6.2 ± 1.2
对照组	40	30.0 ± 3.6	42.1 ± 3.8	4.2 ± 0.7	5.1 ± 1.5
t		0.919	7.481	0.735	3.622
P		0.361	0.000	0.464	0.001

表2 两组盆底肌功能对比 [n（%）]

组别	例数	0- II级		III-V级	
		干预前	干预后	干预前	干预后
观察组	40	25（62.5）	7（17.5）	15（37.5）	33（82.5）
对照组	40	24（60.0）	15（37.5）	16（40.0）	25（62.5）
χ^2		0.053	4.013	0.053	4.013
P		0.818	0.045	0.818	0.045

4 讨论

初产妇分娩后，要想保证其产后尽早康复，就需要进行积极的干预指导。盆底肌肉包括肛门括约肌、提肛肌和尿道括约肌。这些肌肉对于支持和稳定盆腔器官起着关键作用。在分娩过程中，盆底肌肉可能会受到损伤或过度拉伸，导致功能减弱。因此，积极干预和指导可以促进盆底肌肉的恢复和加强，提高产后康复效果。盆底肌通过调整腹部气压，将盆腔器官的重力线引向骶部。在初产妇怀孕期间，孕周及胎儿生长，对盆底肌的改善有直接的影响。随着胎儿重量的增加，产妇腹内压力增大，腹部向前隆起并向下倾斜，腰部凸起，导致腹部压力和盆腔重量增加。当子宫体重增大时，力量会转移到骨盆肌肉上，继续对骨盆底部肌肉施加压力。脂肪会使骨盆底部肌肉变松弛，最终减小骨盆底部的压力。初产妇阴道分娩通常会导致产后尿失禁等问题，因为分娩时骨盆底部肌肉和韧带过度膨胀，导致上尿道组织松弛，影响膀胱正常排尿。为了预防或改善这种情况，可以对初产妇进行盆底肌功能锻炼。在分娩初期，及时对母亲进行骨盆运动指导，使肌肉得到充分放松和收缩。进行康复，促使盆底肌肌群的代偿功能改善。

产后恢复操锻炼，对产妇的实际情况进行分析，制定科学、合理、有针对性的康复训练计划，方便操作、易学。有助于产妇早期进行骨盆收缩和舒张，通过锻炼促进骨盆肌肉力量更快更好地恢复，减轻疼痛。盆底肌机能失调可能引起负面情绪，提高产后康复工作的合作程度，因此，需要做好产后康复指导。在进行盆底功能锻炼时，产妇应按医生的指示坚持进行康复训练，适当增加活动量，但不要过量运动。在空闲时间积极鼓励和帮助产妇进行盆底肌肌肉运动，可获得最佳康复效果。

据资料显示,妊娠期间,骨盆底肌肉会发生两种不同类型的改变,一种是I类肌纤维的改变,另一种是二类肌纤维的改变。对于二类肌纤维的改变,可以进行有针对性的盆底肌肉功能训练,有助于产妇康复,提高肌纤维功能,可提高排尿效果,减少尿潴留问题。本次研究中,对患者开展盆底肌肉锻炼,主要以康复治疗仪及康复锻炼指导为主。本研究的目的是探讨宫腔直视下腹直肌锻炼在首次生产中的应用价值,同时还介绍了一些用于骨盆修补术的培训设备,如生物反馈法、针灸治疗、电刺激法和微波治疗等。其中,电刺激法是最常用的方法之一,通过现代技术将非有形的生理信号,如脑电和肌电信号,转化为有形的信号。这种方法可以调整人体的内脏器官,使身体快速恢复到原来的状态。电刺激还可以预防和治疗盆底肌肉的萎缩和损伤,并促进肌肉的被动收缩。通过激活活性因子,增加肌细胞数量,并防止有害代谢产物的积累,电刺激法还可用于治疗排尿失禁。积极进行骨盆运动有助于修复受损的肌细胞,并促进局部血液

循环。总的来说,这些方法都非常有效。康复治疗仪采用现代化的数字技术,结合传统中药理论,利用螺旋磁场对人体穴位进行低频脉冲刺激。这种治疗方法使产后康复治疗更加科学、规范和标准。经研究发现,与对照组相比,观察组在盆底肌功能上,优于对照组。也说明了初产妇开展盆底肌肉锻炼的重要性。

综上,对初产妇开展盆底肌肉锻炼,有助于其产后更好恢复。

参考文献

- [1] 吴英日,李赫男,王芳,等.康复治疗仪联合凯格尔运动对产后盆底功能障碍性疾病初产妇盆底肌功能的影响[J].中国实用医药,2023,18(16):156-158.
- [2] 汤小艳.神经肌肉刺激治疗仪联合盆底康复锻炼对产妇产后恢复的影响[J].医疗装备,2021,34(15):160-162.
- [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.