

# Preventive Effect of Postpartum Pelvic Floor Rehabilitation Training on Pelvic Floor Dysfunction Disease (PFD)

Yan Wang

Department of Obstetrics and Gynecology, Yi County Traditional Chinese Medicine Hospital, Baoding, Hebei, 074200, China

## Abstract

**Objective:** To explore the prevention and treatment effects of postpartum pelvic floor rehabilitation training on pelvic floor dysfunction diseases. **Methods:** The clinical analysis was performed on the women who were delivered in our hospital during the three-year period from December 2015 to December 2018 and whose pelvic floor dysfunction was diagnosed postpartum. The 200 patients were randomly divided into groups A and B. Group A was treated with pelvic floor muscle training, and group B was treated with a rehabilitation therapy device. After a period of treatment, the recovery and patient satisfaction of the two groups were compared. **Results:** Compared with group A, patients in group B had significant improvement in pelvic floor muscle strength during the process of comprehensive early rehabilitation intervention. There are significant advantages in the treatment of mild to moderate uterine prolapse and urinary incontinence. The treatment effective rate of group B patients was 97%, and the treatment effective rate of group A patients was 83%. It can be seen that the treatment effect of group A patients is obvious, and there is a significant difference between the two groups. **Conclusion:** Comprehensive rehabilitation training and rehabilitation interventions for patients with pelvic floor dysfunction in postpartum can significantly improve the physiological indexes of pelvic floor after delivery and prevent the occurrence of pelvic floor dysfunction, it has very important clinical application value.

## Keywords

postpartum pelvic floor rehabilitation training; pelvic floor dysfunction disease; prevention and treatment effect

# 产后盆底康复训练对盆底功能障碍性疾病（PFD）的防治效果

王燕

河北省保定市易县中医医院妇产科，中国·河北 保定 074200

## 摘要

**目的：**探究产后盆底康复训练对于盆底功能障碍性疾病的防治效果。**方法：**选取我院在2015年12月到2018年12月份三年期收治的分娩且产后确诊为女性盆底功能障碍的产妇进行临床分析。将这200名病人随机分成A组和B组，A组进行盆底肌训练治疗，B组在此基础上采取康复治疗仪治疗。在治疗一段时间之后，对比两组患者的恢复情况和患者的满意度。**结果：**B组患者在进行综合早期康复干预治疗的过程中相对于A组来说，具有明显的盆底肌力改善效果。在轻中度子宫脱垂以及尿失禁的治疗上面有显著的优势。B组患者的治疗有效率为97%，A组患者的治疗有效率为83%，由此可见，A组患者的治疗效果要明显，与B组患者二者存在显著性差异。**结论：**在产后对盆底功能障碍性患者进行综合性的康复训练与康复干预治疗，能够显著改善患者分娩之后的盆底生理指标，预防盆底功能障碍性疾病的发生，有十分重要的临床应用价值。

## 关键词

产后盆底康复训练；盆底功能障碍性疾病；防治效果

## 1 引言

盆底功能障碍性疾病指的是盆底损伤性疾病和盆底支持组织缺陷疾病，盆底功能障碍性疾病主要与分娩因素造成的盆腔器官脱垂以及盆底肌肉功能异常有关。盆底肌训练对于预防和治疗妇女妊娠期或者产后的盆底障碍具有十分重要的价值。本文通过对200例产后盆底早期干预治疗的患者进行回顾性分析，现报道如下。

## 2 资料与方法

### 2.1 一般资料

选取我院在2015年12月到2018年12月份三年期间在我院分娩而且经过复查确诊为盆底功能障碍性疾病的产妇200名作为研究对象，产妇的年龄在20岁到35岁之间，均为单胎、足月、初次分娩者。临床检查可以看到患者曾在会阴裂伤，阴道后壁粘膜呈球状物膨出，经确诊患者为盆底功能障碍性疾病。

两组患者的一般资料无显著差异。

## 2.2 方法

两组盆底功能障碍性障碍患者在经过医生指导之后自行进行盆底肌康复治疗,主要包括会阴收缩练习以提高患者的控尿能力以及阴道收缩能力,每次阴道收缩的时间要大于五秒,每次持续进行半个小时左右,每天进行两到三次。其中, B 组患者在常规系列的基础之上通过盆底康复治疗仪进行神经肌肉低频盆底电刺激治疗方法,治疗时间为一个月结合患者的实际情况,合理设置治疗仪的频率、时间以及治疗范围。同时给予患者神经生物反馈治疗,将相关肌肉活动的信息通过肌电图的形式反馈的患者,使得患者能够自主的完成盆底肌肉的收缩活动。

## 2.3 临床观察指标

对比两组患者在治疗一段时间之后的满意度,以及两组患者的盆底肌力、轻中度子宫脱垂和尿失禁的恢复情况。

## 2.4 统计学方法

应用 SPSS 20.0 软件作为统计学分析工具,  $P < 0.05$ , 差异具有显著性。

## 3 结果

在经过一定时间治疗之后, A 组患者的盆底肌力改善有效率为 83%, B 组患者改善的有效率为 97%, 由此可见, B 组患者的临床恢复情况要明显优于 A 组患者, 两组患者的治疗效果具有显著性差异。同时, A 组患者对治疗效果的满意度为 85%, B 组患者治疗满意度为 98%, 说明综合性的产后盆底康复训练相对于单一的康复训练指导来说, 能够显著加快患者的恢复速度, 提高患者的满意度

## 4 讨论

分娩和妊娠都会对孕妇盆腔肌肉组织、结缔组织以及神经组织造成一定的损伤, 这些损伤都容易导致盆底功能障碍性疾病的发生, 在孕妇妊娠期间逐渐变大的子宫会使患者的身体的中心轴发生改变, 腹腔压力变大, 而对孕妇的盆底产生较强的压力, 盆底的肌肉会在持续压力的状态下而发生逐渐松弛的现象, 在分娩的过程中, 也会对盆底肌肉以及盆底的结构产生进一步的损伤。<sup>[1]</sup> 患者在分娩之后, 可以通过产后锻炼以及有效的缩肛运动进行恢复肌肉状态, 但是有的女性在产后无法正确识别盆底肌肉的状态, 对锻炼手法的掌握不足, 导致锻炼效率低下, 盆底功能障碍性疾病越发严重, 影响患者的正常生活。

根据相关研究调查表明, 多产、会阴损伤以及第二产程延长都会造成患者出现尿道横纹肌损伤以及盆底损伤, 影响患者的身体健康, 这些损伤绝大多数都为可逆性损伤, 只要及时有效的开展康复训练便能够逆转此类损伤, 有效防治盆底功能障碍性疾病。<sup>[2]</sup>

盆底肌肉可以维持盆腔器官的正常位置, 具有保证阴道紧缩度、直肠括约肌和尿道括约肌正常功能的重要作用, 在分娩过程中, 由于盆底肌肉纤维的拉伤容易造成患者产生盆底功能障碍性疾病, 严重威胁患者的正常生活, 因此必须要加强对盆底功能障碍性疾病的认识, 采取科学合理的防治方法, 避免盆底功能障碍性疾病的发生。<sup>[3]</sup> 对患者产后进行盆底肌锻炼治疗, 可以使得产妇能够有意识地进行盆底肌群的收缩与放松锻炼盆底肌群的耐力和张力, 使得松弛和衰弱的盆底肌肉能够获得有效的收腹修复。盆底康复治疗仪通过在阴道和腹壁内施加一定强度的电磁, 从而可以使得患者的盆底肌肉被动收缩, 并将相关肌肉活动的信息通过肌电图的形式转化为视觉信号与听觉信号, 反馈给患者进行生物反馈的盆底肌训练, 形成条件反射自行对盆底肌肉的收缩活动进行纠正与改进, 加强与恢复盆底肌肉正常的收缩功能。根据相关调查研究显示, 产后早期盆底康复综合技术的应用能够显著改善患者的盆底肌肉状况, 提高患者的生活质量。早期盆底康复技术有利于产妇产后盆底功能恢复, 疗效显著, 通过在全国范围内开展产后盆底康复锻炼治疗, 有利于改善基层妇幼保健质量, 从源头上减少 PFD 的发生。

## 5 结语

在本次研究中仅采用产后盆底肌肉康复训练治疗的 A 组患者的治疗有效率要显著低于综合联合使用康复治疗仪治疗的 B 组患者, 而且 B 组患者的治疗满意度也显著优于 A 组患者。由此可见, 盆底肌训练治疗与康复治疗仪综合早期康复干预治疗方法能够显著改善患者的盆底功能障碍性疾病状况, 对预防患者功能障碍性疾病具有良好效果, 值得在临床上广泛推广。

## 参考文献

- [1] 王京晨, 唐芳, 荣风年. 女性盆底功能障碍的研究进展 [J]. 中国妇幼保健, 2012, 27(18):2882-2884.
- [2] 刘娟, 曾浩, 王海兰, 等. 生物反馈盆底肌训练治疗压力性尿失禁的疗效分析 [J]. 中华妇产科杂志, 2014, 49(10):754-757
- [3] 王燕翔, 孙鹏, 王小云, 等. 不同分娩方式对产后盆底功能影响及康复治疗的效果研究 [J]. 陕西中医, 2011, 32(7):887-889