

## 基于 IMB 模型的盆底康复护理及认知干预在产后盆底康复中的应用

张文婧

泰州市人民医院 江苏泰州

**【摘要】目的** 分析在产后盆底康复过程中，实施基于信息-动机-行为理论（IMB）模型的盆底康复护理及认知干预的临床效果。**方法** 研究对象均在我院内分娩，数量为 80 例，随机分为两组，对照组接受常规护理干预，研究组实施基于信息-动机-行为理论（IMB）模型的盆底康复护理及认知干预，比较两组干预效果差异。**结果** 研究组盆底肌功能指标改善幅度大于对照组（ $P < 0.05$ ）；研究组尿失禁评分低于对照组（ $P < 0.05$ ）。**结论** 基于 IMB 模型的盆底康复护理及认知干预在盆底康复护理中的应用具有显著的优势，值得推广。

**【关键词】** 产妇；盆底康复；信息-动机-行为理论模型；认知干预

**【收稿日期】** 2024 年 11 月 5 日

**【出刊日期】** 2024 年 12 月 25 日

**【DOI】** 10.12208/j.ijnr.20240450

### The application of pelvic floor rehabilitation nursing and cognitive intervention in postpartum pelvic floor rehabilitation

Wenjun Zhang

Taizhou People's Hospital, Taizhou, Jiangsu

**【Abstract】Objective** To analyze the clinical effects of pelvic floor rehabilitation nursing and cognitive intervention based on the information-motivation-behavior theory (IMB) model during the postpartum pelvic floor rehabilitation process. **Methods** The study subjects delivered in our hospital with 80 cases, randomly divided into two groups. The control group received routine care intervention. The study group implemented pelvic floor rehabilitation nursing and cognitive intervention based on information-motivation-behavior theory (IMB) model to compare the difference in intervention effect between the two groups. **Results** The improvement of pelvic floor muscle function index in the study group was greater than the control group ( $P < 0.05$ ); the study group was lower than the control group ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** The application of pelvic floor rehabilitation nursing and cognitive intervention in pelvic floor rehabilitation nursing has significant advantages and is worth promotion.

**【Keywords】** Maternal; Pelvic floor rehabilitation; Information-motivation-behavior theory model; Cognitive intervention

盆底作为人体的重要结构，承担着支撑盆腔器官和维持盆底功能的重要作用。然而，在分娩过程中，由于胎儿经过产道时的压迫和拉伸，以及孕期激素水平的改变，盆底肌肉和结缔组织往往会发生损伤和松弛，导致盆底功能障碍<sup>[1]</sup>。盆底功能障碍主要表现为尿失禁、盆腔器官脱垂等症状，这些症状不仅影响产妇的日常生活和工作，还可能对其心理造成极大的压力和困扰<sup>[2]</sup>。因此，探索有效的产后盆底康复方法成为医学领域的重要任务。近年来，基于信息-动机-行为理论（IMB）模型的盆底康复护理及认知干预逐渐受到关注<sup>[3]</sup>。IMB 模型是一种行为改变理论，它认为个体的信息、动机和

行为是相互影响的，通过改善个体的信息和动机，可以促使其改变不良的行为。在产后盆底康复中，IMB 模型的应用主要体现在通过护理干预和认知干预手段，提高产妇对盆底康复的认知和重视程度，激发其康复的积极性和信心，从而改善盆底功能，提高生活质量<sup>[4]</sup>。本次研究重点验证基于 IMB 模型的盆底康复护理及认知干预对产妇盆底功能恢复的有效性，以期为临床实践提供科学指导。

#### 1 资料与方法

##### 1.1 一般资料

在 2023 年 4 月至 2024 年 4 月期间选取 80 例产妇

为研究对象,将产妇以随机数字法分为两组,研究组年龄 21—37 岁,平均(30.28±1.42)岁。对照组年龄 21—38 岁,平均(31.41±1.33)岁。组间无统计学差异( $P > 0.05$ )。纳入标准:(1)足月阴道分娩,且产后恶露干净、切口愈合;(2)产妇对本次实验流程知情并同意,可以为研究人员提供真实有效的信息。排除标准:(1)存在妊娠并发症;(2)不配合医护人员安排;(3)患有尿失禁、盆腔脱垂、盆腔手术史;(4)心理状态不佳,不能与外界正常沟通;(5)产妇在实验期间死亡。

### 1.2 治疗方法

对照组产妇接受常规护理干预。指导产妇完成盆底康复训练,并且告知产妇盆底训练相关知识以及重要性,引导产妇养成健康的生活习惯。

研究组接受基于 IMB 的盆底康复护理及认知干预。

(1)成立干预小组:小组成员分工合作,在上岗前需要统一接受培训,培训后取得合格考核结果后才能进入小组开展相关工作。

(2)收集资料。由专业的医护人员全面评估产妇状况,尤其是对产妇进行详细的盆底功能评估,评估的内容包括盆底肌肉的肌力、肌耐力、肌紧张度以及盆底结构的完整性。通过评估,可以准确地了解产妇的盆底健康状况。根据评估结果为其制定个性化的康复计划。

(3)信息干预:专业医疗机构应举办讲座、发放宣传册等活动,向产妇普及盆底康复的重要性、方法和效果。通过宣传教育,提高产妇对盆底康复的重视程度,增强其对康复的信心和参与度。

(4)动机激发。①医务人员与产妇的深入沟通交流,不仅需耐心倾听,准确掌握其心理需求和实际顾虑,更要运用专业知识为产妇解答疑惑,帮助其树立战胜困难的信心。通过这种方式,产妇能更加清晰地认识到自身的健康状况,从而激发出主动参与盆底康复的内在动力。②医务人员通过设立明确的康复目标,以及达成目标后的奖励措施,来增强产妇的积极性和参与度。同时,定期的表扬和鼓励也能让产妇感受到自己的进步被认可,从而更加坚定地坚持康复训练。

(5)行为技能培养。①盆底康复训练:针对产妇的盆底肌肉力量和韧性受损的情况,康复训练师向产妇传授一系列盆底肌训练和瑜伽等康复训练方法。指导产妇进行康复运动,比如引导产妇保持仰卧位,双腿保持弯曲,收缩肛门 3-5s,然后放松肛门 5-10s,一周重复 30 次。②膀胱功能干预:告知产妇规律排尿,白天增加饮水量,并适当憋尿,使得排尿间隔时间增加,夜间禁止饮水。③低频电刺激干预:在分娩 2 周内,电流刺激频率、脉宽分别设置为 8~33 Hz、320~740  $\mu$ s;分娩后第 3~4 周,电流刺激频率、脉宽分别设置为 8~33 Hz、320~740  $\mu$ s。每次干预 20min,一周 2 次,连续干预一个月。④改善饮食习惯:产妇在产后需要保持合理的饮食,鼓励产妇多进食新鲜的水果和蔬菜,确保摄入充足的维生素和蛋白质,以及一定量的纤维素食物,确保大便处于通畅状态,不要进食具有刺激性或比较油腻的食物,戒烟限酒,忌浓茶咖啡,控制好蹲坐时间,避免过度节食或暴饮暴食。

### 1.3 观察项目

#### 1.3.1 比较盆底功能指标

包括盆底静息压、盆底收缩压两项。

#### 1.3.2 比较尿失禁情况

通过尿失禁问卷表简表(ICI-Q-SF)进行评估,满分 21 分,分数越低,则产妇状态越好。

### 1.4 统计学分析

采用 SPSS 26.0 统计学软件进行数据分析,计量资料以  $\bar{x} \pm s$  表示,采用 t 检验;计数资料以 n(%)表示,采用  $\chi^2$  检验。当 P 值在 0.05 以下时说明对比差异显著。

## 2 结果

### 2.1 两组盆底功能指标差异

干预后,两组产妇盆底功能指标均显著改善,且研究组产妇改善幅度更大,差异显著( $P < 0.05$ )。如表 1 所示。

### 2.2 比较 ICI-Q-SF 评分差异

研究组 ICI-Q-SF 状态评分降低幅度大于对照组,差异显著( $P < 0.05$ )。如表 2。

表 1 两组产妇盆底功能指标统计表( $\bar{x} \pm s$ , 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
研究组	40	39.05±3.05	44.92±3.14	6.46±1.07	4.15±0.12
对照组	40	39.21±3.41	47.82±1.42	6.25±1.38	5.36±0.44
<i>t</i>		0.042	11.415	0.152	5.429
<i>P</i>		>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表2 两组产妇 ICI-Q-SF 评分统计表 ( $\bar{x} \pm s$ , 分)

组别	例数	干预前	干预后
研究组	40	7.72±1.42	1.12±0.04
对照组	40	7.61±1.35	3.41±0.20
<i>t</i>		0.358	12.104
<i>P</i>		>0.05	<0.05

### 3 讨论

在产妇生产后,由于分娩、妊娠等因素的影响,盆底肌肉和结缔组织会发生不同程度的损伤和松弛,这不仅影响产妇的日常生活,还可能导致盆底功能障碍性疾病的发生,如尿失禁、子宫脱垂等<sup>[5]</sup>。因此盆底康复护理是产妇恢复的重要环节,其目标是促进盆底肌肉张力和收缩力的恢复,提高盆底支持力,从而有效预防和治疗盆底功能障碍性疾病。通过康复护理,产妇可以更好地适应产后生理变化,提高生活质量,同时也有助于促进母乳喂养、产后恢复等。但是在产后盆底康复领域,现有的护理方法存在诸多挑战与问题,比如产妇对盆底康复的认知不足,产妇在生育后将注意力集中在恢复体形和新生儿护理上,而忽视了盆底肌肉的康复,这导致许多产妇在生育后出现盆底肌肉松弛、尿失禁等问题,严重影响了生活质量<sup>[6]</sup>。护理专业人员的短缺也是制约盆底康复服务发展的重要因素。盆底康复需要专业的护理人员来进行评估和康复指导,但目前护理专业人员数量严重不足,难以满足产妇的需求;许多护理人员对盆底康复的认知也有限,缺乏相关的培训和实践经验<sup>[7]</sup>。这导致盆底康复服务的质量和效果参差不齐,难以达到理想的效果。因此,如何有效地促进产妇的盆底功能恢复,提高盆底康复护理的效果,成为当前研究的热点。在这一背景下,IMB 模型逐渐引起了人们的关注,并被广泛应用于盆底康复护理中。

信息-动机-行为技能(IMB)模型是一个在健康行为改变领域广泛应用的理论框架。该模型深入探讨了影响个体健康行为改变的复杂因素,并提出了三个关键维度:信息、动机和行为技能,以有效指导健康促进干预<sup>[8]</sup>。IMB 模型强调信息的获取和处理,可以帮助产妇更好地了解自己的盆底状况,增强康复的意识和重视程度。同时,IMB 模型注重激发产妇的康复动机,通过提供个性化的康复计划和目标,帮助产妇建立积极的康复态度,增强康复的动力。IMB 模型还注重培养产妇的行为技能,包括康复训练技巧、心理调适技巧等,帮助产妇更好地应对康复过程中的各种挑战和困难<sup>[9]</sup>。本次研究为研究组产妇实施基于 IMB 模型的盆

底康复护理及认知干预,研究结果显示,研究组产妇盆底功能指标、ICI-Q-SF 评分改善幅度均大于对照组( $P < 0.05$ ),这表明盆底康复训练能够有效地锻炼盆底肌肉,提高其收缩能力,从而使得尿失禁等盆底功能障碍也显著改善。

综上所述,基于 IMB 模型的盆底康复护理及认知干预在改善产妇盆底肌功能方面具有显著疗效,值得推广。

### 参考文献

- [1] 李凤.基于 IMB 模型的盆底康复训练对产妇产后盆底功能、性生活质量的影响分析[J].中国现代药物应用,2024,18(17):174-176.
- [2] 徐琛,周巍,苏靖.基于行为阶段转变理论模型的康复方案在产后盆底功能障碍患者中的应用价值[J].检验医学与临床,2023,20(19):2928-2932.
- [3] 吴志荣,朱玉平,万丽娟.产后盆底功能障碍康复治疗效果的影响因素及列线图预测模型建立[J].发育医学电子杂志,2023,11(03):187-193.
- [4] 李静,弓凤敏,张龙芳,等.认知行为干预联合 IMB 模型下健康宣教对初诊 T2DM 患者自我效能及遵医行为的影响[J].临床研究,2019,27(8):190-191.
- [5] 李亚丽.信息-动机-行为模型指导下的康复护理对产后盆底功能障碍患者产后恢复的影响[J].沈阳医学院学报,2023,25(03):273-277.
- [6] 陶雨,范锦成,曾甜甜.信息-动机-行为康复护理模型在产后盆底功能障碍产妇中的应用[J].齐鲁护理杂志,2023,29(02):66-69.
- [7] 车淑珍,孙乃明,刘进.基于信息-动机-行为模型的康复护理对产后盆底功能障碍产妇功能恢复及锻炼依从性的影响[J].青海医药杂志,2021,51(02):16-19.
- [8] 莫愈君,赖观好,林凤媚,等.基于信息-动机-行为模型的康复护理对产后盆底功能障碍产妇功能恢复及锻炼依从性的影响[J].护理实践与研究,2020,17(02):106-108.
- [9] 胡春燕.认知行为疗法联合 IMB 模型对剖宫产术后尿潴留患者 GSES 评分及盆底肌锻炼依从性的影响[J].青海医药杂志,2024,54(1):20-23.

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