

## 产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能的影响研究

易敏, 杨海玲, 邓敏君

深圳市福田区妇幼保健院 广东深圳

**【摘要】目的** 探讨产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能的影响。**方法** 以2021年2月至2022年1月间我院收入的100例产妇作为研究对象,将其随机均分为研究组50例与参照组50例,参照组产妇采取常规护理,研究组采取产后综合康复护理,对比两组产妇的护理效果。**结果** 经过对比分析,护理前研究组与参照组盆底肌力、性功能无明显差异,护理后研究组产妇的盆底肌力、性功能均明显优于参照组,且研究组产妇护理满意率高于参照组,差异均符合统计学意义( $P < 0.05$ )。**结论** 对产妇采取产后综合康复护理效果显著,可有效改善产妇产后盆底肌力与性功能,提高产妇的护理满意度,值得在临床上大力推广。

**【关键词】** 产后综合康复护理; 产妇; 盆底肌力; 性功能

### Effect of postpartum comprehensive rehabilitation nursing on postpartum pelvic floor muscle strength and sexual function

Min Yi, Hailing Yang, Minjun Deng

Shenzhen Futian District Maternal and child health care hospital Shenzhen, Guangdong

**【Abstract】Objective** To explore the effect of postpartum comprehensive rehabilitation nursing on postpartum pelvic floor muscle strength and sexual function. **Methods** taking 100 pregnant women in our hospital from Feb 2021 to Jan 2022 as the research object, they were randomly divided into 50 cases in the study group and 50 cases in the reference group. The pregnant women in the reference group took routine nursing and the study group took postpartum comprehensive rehabilitation nursing. The nursing effects of the two groups were compared. **Results** after comparative analysis, there was no significant difference in pelvic floor muscle strength and sexual function between the study group and the reference group before nursing. After nursing, the pelvic floor muscle strength and sexual function of pregnant women in the study group were significantly better than those in the reference group, and the nursing satisfaction rate of pregnant women in the study group was higher than that in the reference group, and the differences were statistically significant ( $P < 0.05$ ). **Conclusion** the effect of postpartum comprehensive rehabilitation nursing for pregnant women is significant, which can effectively improve the postpartum pelvic floor muscle strength and sexual function, and improve the nursing satisfaction of pregnant women. It is worthy of great promotion in clinical practice.

**【Keywords】** Postpartum comprehensive rehabilitation nursing; Maternal; Pelvic floor muscle strength; Sexual function

盆底肌力降低、性功能异常均属于产妇产后常见病症,其中盆底肌力降低会导致产妇出现尿失禁,严重影响到了产妇分娩后的生活质量与工作状况<sup>[1]</sup>。研究表明,针对产妇产后盆底肌力降低现象,若能及时采取有效康复护理,可有效恢复产妇盆底肌力功能<sup>[2]</sup>。我院本次针对产后综合康复护理对产

妇产后盆底肌力及性功能的影响进行了研究,现做如下详细报告。

#### 1 一般资料与方法

##### 1.1 一般资料

选取我院于2021年2月至2022年1月期间收入的100例产妇作为研究对象,在孕产妇入院时对

其进行编号, 并规定奇数号为研究组 (50 例), 规定偶数号为参照组 (50 例)。研究组, 年龄分布为 22~38 岁, 平均年龄 ( $29.41 \pm 2.08$ ) 岁, 初产妇 29 例, 经产妇 21 例; 参照组年龄分布为 22~43 岁, 平均年龄 ( $29.42 \pm 1.97$ ) 岁, 初产妇 28 例, 经产妇 22 例。两组产妇在一般资料上的差异对本次研究无影响 ( $P > 0.05$ )。

本次研究纳入标准如下: ①产妇及其家属均知情, 自愿参加本次研究, 并签署了知情同意书; ②产妇无严重精神疾病; ③产妇无严重心、肝、肾等器质性疾病。

排除标准如下: ①产妇意识不清, 无法配合本次研究; ②产妇病案资料不全。

### 1.2 方法

给予参照组产妇常规护理, 其中包括护理人员对产妇进行知识宣教, 通过面对面交流、开展讲座等方式, 让产妇了解盆底功能性障碍疾病对后续生活的影响与配合治疗的重要性, 指导产妇健康饮食与适当运动。

给予研究组产妇产后综合康复护理, 具体内容如下: ①盆底肌康复治疗: a 穴位按压疗法, 在行穴位按压疗法前需先告知产妇排空膀胱, 随后指导产妇在病床上取左侧卧位, 让产妇屈膝后放松身体、调整呼吸, 医师对产妇的会阴穴与长强穴进行按压, 保持按压力度在产妇的舒适区内, 以力量可以对产妇产生刺激但无疼痛感为主, 每天按压 2 次, 每次按压时间约为 30min; b 电刺激治疗, 在产妇阴道中放置盆底康复治疗仪, 通过电流刺激, 增强阴道收缩能力, 刺激频率以产妇感到舒适为宜, 约为 60hz, 每周治疗 2 次, 每次治疗时间约为 15min; ②盆底肌功能训练: 在产妇产后 1d, 护理人员需为产妇讲解盆底功能训练的重要性、注意事项与要领, 如在训练过程中大腿与臀部不能绷紧, 在产后 2d, 护理人员需指导产妇进行盆底肌功能训练, 产妇在训练过程中应保持平卧位, 分开下肢, 呼气时放松肛门、尿道, 吸气时要收紧肛门、尿道, 呼气、吸气均持续 10s, 每天 3~5 组, 每组 30 次呼气吸气; ③运动护理: 护理人员需为产妇讲解如何正确地进行产后运动, 产后运动以有氧运动为主, 主要运动方式包括体操、健身操、放松训练等, 待产妇有所恢复后, 可开展仰卧起坐、伸展训练等; ④心理护理: 产妇

在产后由于心理状态尚未转变, 常常产生焦虑、紧张等不良情绪, 护理人员需引导产妇调节不良情绪, 可采取深入交流、转移注意力等方法帮助产妇缓解情绪。另一方面, 护理人员可以为产妇讲述如何照料新生儿, 缓解产妇的心理压力, 关注产妇的情绪变化, 鼓励产妇保持乐观态度, 有利于恢复。

### 1.3 评价指标

评估两组产妇的产后盆底肌力, 共分为 5 级, 等级越高表明产妇盆底肌力恢复得越好, 对比分析两组数据。

以产妇性交疼痛情况作为评价产妇性功能的标准, 采取调查问卷的方式, 性交疼痛满分为 100, 若产妇性交疼痛评分在 75 分及 75 分以上, 表示产妇疼痛剧烈; 若性交疼痛评分高于 65 分及以上, 表示中度疼痛; 若性交疼痛评分高于 50 分及以上, 表示轻微疼痛; 若性交疼痛评分低于 50, 说明无疼痛感。对比、分析两组数据。

采取调查问卷的方式, 调查产妇对本次护理的护理满意度, 其中分为十分满意、一般满意、不满意三个维度。

### 1.4 统计学处理

本次研究以 SPSS21.0 软件作数据, 采用  $t$  检验数据资料, 以 ( $\bar{x} \pm s$ ) 进行表示,  $P < 0.05$  表示有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 盆底肌力

经过数据分析, 参照组产前盆底肌力 0~1 级 19 例 (38.00%), 2~3 级 26 例 (52.00%), 4~5 级 5 例 (10.00%), 研究组产前盆底肌力 0~1 级 18 例 (36.00%), 2~3 级 28 例 (56.00%), 4~5 级 4 例 (8.00%), 差异无统计学意义。参照组产后盆底肌力 0~1 级 12 例 (24.00%), 研究组 2 例 (4.00%), 对比结果为  $\chi^2=16.611$ 、 $P=0.000$ ; 参照组产后盆底肌力 2~3 级 23 例 (46.00%), 研究组 24 例 (48.00%), 对比结果为  $\chi^2=0.0803$ 、 $P=0.777$ ; 参照组产后盆底肌力 4~5 级 15 例 (30.00%), 研究组 24 例 (48.00%), 对比结果为  $\chi^2=6.810$ 、 $P=0.009$ , 差异具有统计学意义 ( $P < 0.05$ )。

### 2.2 性功能评分

经过数据分析, 参照组产前性功能评分为 ( $86.46 \pm 2.98$ ) 分, 研究组为 ( $87.03 \pm 2.33$ ) 分, 对比

结果为  $t=1.066$ 、 $P=0.289$ , 差异不具有统计学意义 ( $P>0.05$ ); 参照组产后性功能评分为  $(73.53 \pm 2.93)$  分, 研究组为  $(54.24 \pm 1.49)$  分, 对比结果为  $t=41.496$ 、 $P=0.000$ , 差异具有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

### 2.3 护理满意度

经过数据分析, 参照组非常满意 22 例, 一般满意 23 例, 不满意 5 例, 护理满意率为 90.0% (45/50), 研究组非常满意 24 例, 一般满意 25 例, 不满意 1 例, 护理满意率为 98.0% (49/50), 对比结果为  $\chi^2=5.674$ 、 $P=0.017$ , 差异具有统计学意义 ( $P<0.05$ )。

### 3 结论

产妇在阴道分娩过程中, 盆底肌受到胎儿头部的压迫, 会出现肌肉拉伸、损伤的现象, 张力会明显降低<sup>[3]</sup>。盆底肌损伤是导致产妇产后性功能异常的常见因素, 也会导致产妇易出现尿失禁现象, 导致产妇的生活质量与日常工作都会受到一定的影响<sup>[4]</sup>。研究表明, 对产妇产后及时采取有效康复护理, 可改善产妇盆底肌肉的收缩力, 促进产妇盆底肌力的恢复, 改善产妇的性功能<sup>[5-7]</sup>。

产后综合康复护理坚持以产妇为中心, 在常规护理的基础上, 采取有效康复措施, 通过对盆底肌肉的训练, 进一步恢复产妇阴道附近神经, 达到促进产妇恢复身体、养成良好运动习惯的目标。在护理过程中给予产妇按摩护理、盆底肌康复治疗与盆底肌康复训练, 指导产妇进行适当运动, 并关注产妇的心理状态, 帮助产妇缓解不良情绪。其中在按摩护理中, 手法由轻到重, 让产妇在按摩中感受力度的变化, 刺激产妇的穴位; 在盆底肌康复治疗中, 用低频电流持续刺激产妇肌肉, 让产妇肌肉持续收缩, 提高产妇盆底肌力, 缓解产妇性交疼痛情况; 在盆底肌康复训练过程中, 采取持续收缩阴道的方式, 给予产妇阴道刺激, 促进产妇的恢复; 在护理过程中采取适当有氧运动, 根据循序渐进的原则, 以产妇舒适的运动量为中心, 进一步改善产妇体质, 促进恢复, 同时护理人员需密切观察产妇的情绪变化, 部分产妇在产后会产生焦虑、紧张等心理状态, 对自身身体恢复产生了极大的阻碍, 护理人员应主动与产妇进行交流, 了解产妇产生不良情绪的根本原因, 采取合适的方式缓解产妇的消极情绪, 帮助产妇转变自己的心理身份, 鼓励产妇积极配合康复

训练。

在我院本次研究中, 研究组采用产后综合康复护理, 与参照组进行比照, 其产后盆底肌力、性功能、护理满意度均明显优于参照组, 且差异有统计学意义 ( $P<0.05$ ), 表明对产妇产后采取产后综合康复护理具有更好的临床护理效果, 可有效改善产妇盆底肌力, 提高产妇性功能, 有利于产妇的恢复, 值得在临床进一步的推广运用。

### 参考文献

- [1] 陈雅惠. 产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能的影响[J]. 妇儿健康导刊, 2021, 11(12): 102-103, 105.
- [2] 刘君霞, 孙芳芳, 王红梅. 盆底康复延续性护理模式对初产妇产后盆底康复效果及性功能的影响[J]. 贵州医药, 2021, 45(10): 1654-1655.
- [3] 隋春. 产后康复护理对产妇产后盆底肌力及性生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2021, 40(7): 1260-1262.
- [4] 李慧娟. 针对性康复护理对产妇产后盆底综合肌力恢复及性功能障碍的影响[J]. 实用医技杂志, 2020, 27(3): 415-416.
- [5] 阮春华. 盆底康复延续护理对初产妇产后性功能的影响[J]. 世界最新医学信息文摘(连续型电子期刊), 2020, 20(84): 16-17.
- [6] 陈雅惠. 产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能的影响[J]. 我和宝贝, 2021, 11(12): 3.
- [7] 隋春. 产后康复护理对产妇产后盆底肌力及性生活质量的影响[J]. 国际护理学杂志, 2021, 40(7): 3.

收稿日期: 2022 年 3 月 26 日

出刊日期: 2022 年 6 月 21 日

引用本文: 易敏, 杨海玲, 邓敏君, 产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能的影响研究[J]. 国际妇产科研究, 2022, 2(1): 26-28  
DOI: 10.12208/j.ijog.20220008

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 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