

## 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

王旭

河北中石油中心医院 河北廊坊

**【摘要】目的** 探究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** 选择本院 2021 年 6 月至 2022 年 4 月期间临床收诊即将分娩产妇作为研究对象，基于回顾统计筛选共计 80 名。通过入院编号奇偶数分组法平均分成两组，每组 40 名即为常规组、实验组。常规组予以常规护理，实验组予以常规护理+产后综合康复护理，对比两组产后生活质量（PFIQ）、盆底功能恢复、盆底肌力、性功能评分、并发症发生率。**结果** 相较常规组，实验组盆底肌力、盆底功能恢复更高， $P < 0.05$ 。相较常规组，实验组 PFIQ 评分、并发症发生率、性功能评分更低， $P < 0.05$ 。**结论** 对产妇及时开展产后综合康复护理干预有利于恢复其盆底肌力，促进患者产后性功能改善，建议普及应用。

**【关键词】** 产后综合康复护理；性功能；盆底肌力；效果

### Study on the influence of postpartum comprehensive rehabilitation nursing on postpartum pelvic floor muscle strength and sexual function of parturients

Xu Wang

Hebei China Petroleum Central Hospital, Langfang, Hebei

**【Abstract】 Objective:** To explore the effect of postpartum comprehensive rehabilitation nursing on postpartum pelvic floor muscle strength and sexual function. **Methods:** a total of 80 pregnant women who were hospitalized in our hospital from June 2021 to April 2022 were selected as the research objects based on retrospective statistics. The patients were divided into two groups by odd and even numbers of admission numbers, and 40 patients in each group were the routine group and the experimental group. The routine group was given routine nursing, and the experimental group was given routine nursing + postpartum comprehensive rehabilitation nursing. The postpartum quality of life (pfiq), pelvic floor function recovery, pelvic floor muscle strength, sexual function score and complication rate were compared between the two groups. **Results:** compared with the conventional group, the recovery of pelvic floor muscle strength and pelvic floor function in the experimental group was higher ( $P < 0.05$ ). Compared with the routine group, the pfiq score, complication rate and sexual function score of the experimental group were lower ( $P < 0.05$ ). **Conclusion:** the timely implementation of postpartum comprehensive rehabilitation nursing intervention is conducive to the recovery of pelvic floor muscle strength and the improvement of postpartum sexual function. It is recommended to popularize it.

**【Keywords】** Postpartum Comprehensive Rehabilitation Nursing; Sexual Function; Pelvic Floor Muscle Strength; Effect

分娩是女性于妊娠后必然经历的阶段，而女性盆底功能性障碍疾病（PFD）是由于盆底支持结构缺陷、损伤以及功能障碍造成的疾病，患者多数于分娩后会出现压力性尿失禁、盆底肌力下降、盆腔器官脱垂等不良症状，其中分娩后患者出现盆底肌力以及性功能问题发生率相对较高，也是目前女性分娩后的多发病，其疾病发作和多因素有关，这些不良症状的产生会严

重影响患者的生活质量<sup>[1-2]</sup>。近些年我国居民越来越重视身体健康，并在逐渐提高对女性分娩后的健康了解，尤其很多女性自身对于分娩后的自我保健意识较强，明确分娩后大盆底肌力下降对于产后康复的影响，对临床护理工作配合性良好。而临床也为积极降低产妇产后盆底肌力及性功能问题的影响，也在积极通过护理手段帮助患者增加产后机体健康性，落实产后综合

康复护理干预帮助产妇提高盆底肌力, 预防各类并发症的发生从而促使性功能得以恢复, 这对维护产妇产后健康意义重大<sup>[3-4]</sup>。基于此, 本统计同样围绕此护理干预的效果展开分析, 详情可见如下。

## 1 资料和方法

### 1.1 一般资料

80 名临床即将分娩产妇选自我院 2021 年 6 月至 2022 年 4 月期间统计资料, 将其设为研究对象。借用入院编号奇偶数分组设计将对象平均分出常规组、实验组, 每组 40 名。常规组: 年龄 20—40 岁; 孕周 38W—41W; 初产妇 24 例、经产妇 16 例。实验组: 年龄 21—40 岁; 孕周 38W—41W; 初产妇 22 例、经产妇 18 例。对比 2 组资料  $P>0.05$ 。

### 1.2 方法

常规组: 建立常规护理干预。产妇入院后, 第一时间由护理人员为其建立个人病案资料, 然后制定饮食计划, 指导产妇进行母乳喂养, 并在产后指导产妇进行运动锻炼, 让产妇尽快适应产后康复活动中。

实验组: 建立常规护理+产后综合康复护理干预。第一, 给予患者心理护理。许多产妇在生产过后心理与生理处于极度虚弱的状态, 很容易产生心态上的转变, 容易出现负面心理情绪, 医护人员应及时给予患者心理疏导, 多与患者进行交谈并普及生产知识, 预防焦虑、紧张、抑郁的情绪, 多倾听产妇的需求, 减轻产妇的心理负担, 提高产妇的治疗依从性。第二, 在产妇排空膀胱后, 护理人员对产妇产后子宫宫底部位进行按摩, 对产妇产后子宫复旧按摩能够促进子宫尽早进入盆腔, 帮助产妇排出子宫恶露。然后准备热毛巾为患者热敷乳房, 每天 2 次, 每次热敷时间为 5 分钟, 热敷完成后在患者乳房周围涂抹凡士林, 能够帮助产妇保持乳房柔软, 减少涨奶的几率。给予体位指导护理, 在产妇分娩完成后, 指导产妇取平卧位, 分开下肢, 收缩尿道同时提起会阴与肛门, 帮助产妇进行盆底康复训练。每天进行 150 次直到产妇盆底产前情况。产后 72h 内观察产妇生命体征变化, 谨防其出现心力衰竭症状, 若患者平卧位不适可调整为左侧卧位。观察患者睡眠质量, 若睡眠充足可视情况为患者使用镇静剂减少痛感, 并在可适应性下辅助患者尽早下床活动, 预防静脉血栓形成。接收家属建议调整康复方案内容, 促使产妇尽快恢复健康。第四, 盆底肌康复治疗应在产妇产后尽快开展, 首先使用盆底电刺激治疗仪调整其频率为 60HZ, 将其置于患者的阴道中, 脉宽调整 35-700us, 每次治疗时间为 15min, 按照产妇的盆底肌

力情况进行阴道放松和收缩训练。其次开展穴位按压法, 在患者双膝屈曲放松情况下按会阴穴、长强穴, 以产妇耐受力为主控制力度, 每天 2 次, 每次半小时。训练盆底肌力, 产后 24 小时后开展训练指导, 平卧位下深呼吸收缩肛门尿道坚持十秒, 锻炼盆底肌上提感, 每天锻炼 3-5 组, 每组 30 次。

### 1.3 观察指标

观察两组产后生活质量 (PFIQ)、盆底功能恢复、干预前后盆底肌力、干预前后性功能评分、并发症发生率。

### 1.4 统计

本次临床试验在 SPSS 23.0 系统中分析, 数据指标则以  $(\bar{x} \pm s)$ 、 $(n \%)$  表示, 使用 T 值、 $\chi^2$  检验, 结果表现“差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )”、“差异有统计学意义 ( $P<0.05$ )”。

## 2 结果

### 2.1 盆底肌力

表 1 中, 实验组盆底肌力更高,  $P<0.05$ 。

表 1 盆底肌力比较表 (n%)

组别	例数	0-1 级	2-3 级	4-5 级
常规组	40	15	13	12
实验组	40	2	17	21
$\chi^2$				4.177
P				<0.05

### 2.2 性功能评分

常规组性功能 (72.01±6.26) 分、实验组性功能 (50.20±3.20) 分。可见实验组性功能评分更低, 对比  $T=19.620$ ,  $P<0.05$ 。

### 2.3 并发症发生率

常规组尿失禁 2 例、盆腔脏器脱垂 4 例、腰骶疼痛 4 例, 总率 25.00%。实验组尿失禁 1 例、盆腔脏器脱垂 0 例、腰骶疼痛 1 例, 总率 5.00%。可见实验组并发症发生率更低, 对比  $\chi^2=6.274$ ,  $P<0.05$ 。

### 2.4 产后生活质量

常规组膀胱尿道健康 (34.11±6.02) 分、肠道健康 (30.04±5.20) 分、阴道盆腔恢复 (39.44±7.02) 分; 实验组膀胱尿道健康 (11.72±3.18) 分、肠道健康 (10.55±2.61) 分、阴道盆腔恢复 (12.79±4.16) 分。可见实验组产后生活质量评分更低状况更佳, 对比  $T=20.799$ 、21.186、20.656,  $P<0.05$ 。

### 2.5 盆底功能恢复

常规组最大尿道闭合压 (86.55±3.20) cmH<sub>2</sub>O、盆底肌最大电压值 (18.50±1.26) μV、盆底肌平均电压值 (12.04±1.77) μV; 实验组最大尿道闭合压 (94.10±2.08) cmH<sub>2</sub>O、盆底肌最大电压值 (23.11±2.15) μV、盆底肌平均电压值 (13.82±1.45) μV。可见实验组盆底功能恢复更高, 对比 T=12.511、11.700、4.920, P<0.05。

### 3 讨论

产妇产后一段时间内处于敏感时期, 其生理以及心理状态都有着巨大的改变, 如果产妇产后出现紧张、焦虑等负面情绪, 会影响产后恢复。且分娩为女性独特生理功能且妊娠过程属于较重要的生命历程, 临床医学研究发现, 产后女性出现盆底功能障碍概率较高, 多与其妊娠、自然分娩有关。腹腔压力、盆腔脏器压力均作用于盆腔肌肉, 胎儿逐渐成长造成的子宫重量加重等均会造成过重压力从而损伤神经系统, 致使盆底肌肉松弛, 若未能及时介入有效干预则可能造成盆底功能障碍。因产妇缺乏系统的产后康复知识了解, 忽视产后康复工作有诱发并发症风险, 对此需在产妇产后及时予以康复护理干预<sup>[5-6]</sup>。传统护理措施虽然可从健康教育角度提高帮助产妇建立健康认知, 但因缺乏盆底康复锻炼, 故而恢复效果不佳。而产后综合康复护理具有系统性、多样性特点, 主张强化盆底肌肉锻炼工作, 促进肌肉收缩功能恢复并训练耻骨-尾骨肌肉群, 刺激治疗通过向盆底肌肉释放不同频率的电流, 刺激患者盆底肌进行有节律的伸展、收缩, 帮助分娩后损伤的肌肉恢复加强产妇肌肉兴奋性反应, 对肌肉形成持续性刺激可以加强患者的盆底肌力, 按摩子宫缓解痛感, 指导体位调节增加产后舒适性并方便进行盆底康复治疗, 电流刺激同样也能帮助产妇缓解产后性交疼痛性, 降低会阴部位的紧张感, 改善肌肉松弛性从而达到盆底肌张力强化的目标, 促进盆底肌血液循环<sup>[7-8]</sup>。

结果可见, 实验组盆底肌力、盆底功能恢复高于常规组; 实验组 PFIQ 评分、并发症发生率、性功能评分低于常规组, P<0.05。

综上所述, 产后综合康复护理对产妇产后盆底肌力及性功能有积极影响, 建议应用。

### 参考文献

- [1] 梁美娟, 严艳萍等. 康复护理对产后妇女盆底功能的影响分析[J]. 中国卫生标准管理, 2021, 12(09): 162-164.
- [2] 焦墨芝. 不同时间康复护理对产后盆底功能的临床影响分析[J]. 中国当代医药, 2021, 28(11): 201-203.
- [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(07): 1260-1262.
- [4] 姚海燕. 促进初产妇康复的产后康复护理方式分析[J]. 智慧健康, 2020, 5(15): 162-163.
- [5] 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(03): 415-416.
- [6] 邓洋, 乔汇荃, 李娜娜, 钱林, 李春晓, 裴亚楠. 产后综合康复训练对产妇产后盆底肌力及性功能的影响[J]. 新疆中医药, 2020, 38(01): 14-15.
- [7] 林婷婷. 针对性康复护理对产妇产后盆底综合肌力及性功能障碍的影响[J]. 河南医学研究, 2019, 28(16): 3063-3064.
- [8] 宗志萍. 产后综合康复护理对产妇产后康复及感染预防的效果研究[J]. 系统医学, 2018, 3(23): 184-186.

收稿日期: 2022 年 8 月 5 日

出刊日期: 2022 年 9 月 13 日

引用本文: 王旭, 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]. 国际临床研究杂志, 2022, 6(8): 59-61  
DOI: 10.12208/j.ijcr.20220361

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。<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS