

## 盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的改善作用

赵欣欣, 谭梦佳

西安交通大学第一附属医院 陕西西安

**【摘要】目的** 探讨盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的改善作用, 以为该类疾病的科学防治提供可行性借鉴。**方法:** 应用医学小样本筛查对比法, 选定我院2019年4月~2020年4月以来收治的60例产妇的样本为勘验对象, 按照术后是否应用盆底肌康复锻炼护理指导, 等分为参照组及研究组两评定小组, 参照组为一般护理组, 研究组为盆底肌康复锻炼护理指导组, 对比分析两组并发远期盆底功能障碍。**结果:** 实验组和对照组盆底功能改善效果和盆底功能障碍发生率情数值对比分别为96.67%(29/30)和80.00%(24/30)、3.33%(1/30)和20.00%(6/30), 有统计学意义( $X^2=28.167$ ,  $P=0.000$ ,  $P<0.05$ )。实验组和对照组在盆底快速收缩值、盆底持续收缩值上, 数据对比分别为(29.68±6.79)和(26.19±6.11)、(19.26±8.44)和(16.37±8.23), 有统计学意义( $P<0.05$ )。**结论:** 盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的临床价值确切, 凸显在改善产妇盆底功能, 降低盆底功能障碍发生率上, 值得临床推广实施。

**【关键词】** 盆底肌康复锻炼; 护理指导; 产妇; 盆底功能

### The effect of nursing instruction of pelvic floor muscle rehabilitation exercise on improving the pelvic floor function of parturients

Xinxin Zhao, Mengjia Tan

The First Affiliated Hospital of Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi

**【Abstract】 Objective:** To explore the effect of nursing guidance of pelvic floor muscle rehabilitation exercise on the improvement of maternal pelvic floor function, so as to provide a feasible reference for the scientific prevention and treatment of such diseases. **Methods:** Using the medical small sample screening and comparison method, the samples of 60 parturients admitted in our hospital from April 2019 to April 2020 were selected as the subjects of investigation. According to the nursing guidance of whether to apply pelvic floor muscle rehabilitation exercises after surgery, They were equally divided into two evaluation groups: the reference group and the study group. The reference group was the general nursing group, and the study group was the pelvic floor muscle rehabilitation exercise nursing guidance group. The two groups were compared and analyzed with long-term pelvic floor dysfunction. **Results:** The comparison of the pelvic floor function improvement effect and the incidence of pelvic floor dysfunction between the experimental group and the control group was 96.67% (29/30) and 80.00% (24/30), 3.33% (1/30) and 20.00%, respectively (6/30), statistically significant ( $X^2=28.167$ ,  $P=0.000$ ,  $P<0.05$ ). In the experimental group and the control group, the values of rapid pelvic floor contraction and continuous pelvic floor contraction were compared with (29.68±6.79) and (26.19±6.11), (19.26±8.44) and (16.37±8.23), respectively, with statistical significance ( $P<0.05$ ). **Conclusion:** The clinical value of pelvic floor muscle rehabilitation exercise nursing guidance for maternal pelvic floor function is definite, which highlights the improvement of maternal pelvic floor function and reduces the incidence of pelvic floor dysfunction. It is worthy of clinical promotion and implementation.

**【Keywords】** Pelvic Floor Muscle Rehabilitation Exercise; Nursing Guidance; Parturient; Pelvic Floor Function

产妇分娩后, 受自身盆底结构变化、围产期压力性损伤等诸多因素制约, 导致患者盆底功能障碍性疾病如尿失禁、粪失禁、盆腔器官脱垂和慢性盆腔痛等问题频发<sup>[1]</sup>。故此, 盆底肌康复锻炼护理指导比之常规产后护理, 更具应用价值。本研究为探讨盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的临床价值, 特选定我院 2019 年 4 月~2020 年 4 月以来收治的 60 例产妇作为样本受试分析对象, 相关实验结果分析总结如下:

## 1 研究素材和方法

### 1.1 常规素材样本

应用医学小样本筛查对比法, 选定我院 2019 年 4 月—2020 年 4 月以来收治的 60 例产妇的样本为勘验对象, 按照术后是否应用盆底肌康复锻炼护理指导, 等分为参照组及研究组两评定小组。其中参照组年龄 23-49 岁, 平均年龄 (35.01±1.15) 岁。研究组年龄 24-48 岁, 平均年龄 (35.11±1.05) 岁。两评定小组在平均年龄、分娩方式、孕次上差异不明显, 无统计学意义 (P>0.05)。

### 1.2 方法

参照组为一般护理组, 研究组为盆底肌康复锻炼护理指导组, 对比分析两组并发远期盆底功能障碍。

一般护理: 一般会阴收缩运动指导, 如常用会阴肌肉收缩运动的方法以腰部健身运动、脊柱拉伸运动、腰背肌肉健身运动等传统方法为主。

盆底康复锻炼方法: (1) 盆底康复训练方法如提肛法吸气收紧肛门; 小便时夹一下, 停止排尿为缩肛。缩肛同时注意腹部、臀部、大腿肌肉不收缩、避免腹部肌肉代偿; 训练夹住, 保持动作。初始锻炼, 保持 2 秒再放松 2 秒, 每天 150-200 次, 然后逐渐延长。(2) 应用凯格尔运动并由仪器协助运动。以凯格尔运动为例, 实现盆底收缩运动; 内容包括感知要锻炼的肌肉在哪里和坚持形成肌肉记忆两部

分; 阴道哑铃; 使用盆底康复治疗仪, 让产妇明确感受并学会收缩-放松盆底肌肉; 必要时配合电刺激和生物反馈疗法进行强化巩固训练。(3) 入医院做专业电子生物反馈治疗, 电刺激唤醒本体感受器, 唤醒不工作肌肉让其再次工作, 使它被动收缩。当主动收缩不足时, 给予电刺激, 协助学会盆底肌肉收缩, 恢复盆底功能。

(4) 劈叉, 上下左右压一压, 劈叉对臀部开展较佳; 跳绳能收紧冲积平原肌肉, 开始不必跳太高, 多跳一会儿后再跳高些; 蛙跳是较为消耗精力的盆底肌肉修复健身运动, 坚持不懈每日练 15 分钟; 俯卧撑锻炼腹肌的同时对盆底肌肉锻炼协助作用。

### 1.3 统计学方法

应用 SPSS23.0 统计学软件包对所有数据进行统计分析, 其中计数资料、计量资料均用  $X^2$ 、( $\bar{x} \pm s$ ) 表示, 以%、t 检验, 当 P<0.05 时, 为有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组盆底功能改善效果和盆底功能障碍发生率情况

实验组和对照组盆底功能改善效果和盆底功能障碍发生率数值对比分别为 96.67% (29/30) 和 80.00% (24/30)、3.33% (1/30) 和 20.00% (6/30), 有统计学意义 ( $X^2=28.167$ , P=0.000, P<0.05)。具体参见表格 1 所示:

### 2.2 两组盆底功能指标变化情况

实验组和对照组在盆底快速收缩值、盆底持续收缩值上, 数据对比分别为 (29.68±6.79) 和 (26.19±6.11)、(19.26±8.44) 和 (16.37±8.23), 有统计学意义 (P<0.05)。具体参见表格 2 所示:

## 3 结论

产妇产后盆底肌功能修复作为产妇产后的重点项目, 通过传统康复护理中对产妇实施健康教育, 一定程度上改善了产妇症状, 但起效慢、修复效果

表 1 两组盆底功能改善效果和盆底功能障碍发生率情况比较 (n%)

组别	例数	干预成功	大体有效	盆底功能障碍	盆底功能改善效果
对照组	30	9 (30.00)	15 (50.00)	6 (20.00)	24 (80.00)
实验组	30	12 (40.00)	17 (56.67)	1 (3.33)	29 (96.67)
$X^2$	/	6.326	0.458	6.477	6.680
P	/	0.036	0.562	0.032	0.032

表 2 两组盆底功能指标变化情况比较(x±s)

组别	例数	快速收缩值 (μv)	持续收缩值 (μv)
对照组	30	26.19±6.11	16.37±8.23
实验组	30	29.68±6.79	19.26±8.44
t	/	5.288	3.641
P	/	0.041	0.048

有限, 同时还可对产妇未来生活造成不良影响<sup>[3]</sup>。盆底肌康复锻炼护理指导的应用, 通过在相关学者关于产妇盆底肌的训练干预中, 通过康复锻炼, 在性功能各维度及总分, 盆底 I 类、II 类肌力, 治疗期间盆底主动康复锻炼依从性上对比均明显, 差异均有统计学意义( $P < 0.05$ ); 盆底康复延续性护理模式对改善初产妇盆底肌力及盆底肌疲劳度, 提高初产妇产后性功能及盆底主动康复锻炼依从性效果显著<sup>[4]</sup>。还在盆底功能锻炼依从性、盆底综合肌力、尿失禁和盆腔器官脱垂发生率、FSFI 各维度评分、性交疼痛维度评分上优于常规干预组( $P < 0.01$ ); 延续性 Kegel 运动联合 Bobath 球训练的开展, 在二胎顺产分娩产妇盆底肌功能锻炼依从性, 尿失禁和盆腔脏器脱垂发生率降低, 经产妇产后盆底功能和生活质量改善上, 康复效果显著<sup>[5]</sup>。产妇盆底肌张力治疗达标率对比为 85.46% 和 29.09%; 产妇阴道肌张力、肌电压; 夜尿次数上统计学意义明显( $F = 13.24, P < 0.05$ ); 有针对性的产后盆底肌锻炼可有效恢复产妇盆底肌张力、阴道肌张力与肌电压, 减少尿潴留<sup>[6]</sup>。

综合来讲, 盆底肌康复锻炼护理指导在产妇盆底修复护理中的开展, 通过多元训练方式。该方法对提高女性性感知力, 治疗便秘、尿失禁, 延迟性欲衰退<sup>[7]</sup>。排除严重便秘脱肛者, 感觉下体疼痛者禁用; 晚上频繁起夜者在医生指导下进行放松训练, 指导产妇进行盆底肌活动, 刺激盆底肌肉支配神经, 诱导治疗性反应<sup>[8]</sup>。该方法对改善产妇预后效果, 促进盆底肌肉功能恢复、降低尿失禁等并发症发生率, 防止效果突出。

综上所述, 盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的临床价值确切, 凸显在改善产妇盆底功能, 降低盆底功能障碍发生率上, 值得临床推广实施。

## 参考文献

- [1] 陈柔珊. 产后盆底康复护理对阴道分娩产妇盆底功能障碍的影响[J]. 中国实用医药, 2020, (12): 171-173
- [2] 赖海燕, 管晶. 产后盆底康复护理策略对阴道分娩产妇盆底功能障碍的影响[J]. 川北医学院学报, 2019, 34(1): 145-147
- [3] 曹颖. 盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的应用[J]. 母婴世界, 2018, (21): 178
- [4] 张紫琪, 廖碧珍, 杨光静, 等. 盆底康复延续性护理模式对初产妇产后性功能的影响[J]. 护理研究, 2018, 32(14): 2256-2261
- [5] 郭路, 叶朝, 张菁, 等. 延续性 Kegel 运动联合 Bobath 球训练对二胎顺产分娩产妇产后盆底康复的疗效观察[J]. 天津护理, 2019, 27(1): 25-29
- [6] 张健, 赵敏, 王艳, 等. 产后盆底肌锻炼对产妇盆底康复的临床效果[J]. 齐鲁医学杂志, 2017, 32(4): 430-431, 434
- [7] 刘莉, 吴晓丹, 柳书悦, 等. 生物反馈训练对直肠癌保肛术患者肠道功能的影响[J]. 中华现代护理杂志, 2019, 25(28): 3601-3606
- [8] 纪淑春. 产后盆底肌肉功能测评及康复护理[J]. 中华现代护理杂志, 2016, 22(9): 1285-1288

收稿日期: 2020 年 7 月 21 日

出刊日期: 2020 年 8 月 24 日

引用本文: 赵欣欣, 谭梦佳, 盆底肌康复锻炼护理指导对产妇盆底功能的改善作用[J]. 国际护理学研究, 2020, 2(5): 555-557.

DOI: 10.12208/j.ijnr.20200172

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: ©2020 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