

## 人流术后盆底肌修复护理中物理治疗与康复训练的联合应用

刘谊波, 黄晓云

广西壮族自治区南溪山医院 广西桂林

**【摘要】目的** 分析人流术后盆底肌修复护理中开展物理治疗与康复训练的联合应用效果。**方法** 本次研究的时间范围为 2024 年 9 月份至 2024 年 10 月份, 患者的数量为 50 例。分成对照组与实验组, 每组 25 例患者, 对照组物理治疗, 实验物理治疗联合康复训练, 分析两组患者的治疗效果以及 II 类肌纤维改善情况。**结果** 实验组患者的治疗效果更佳, II 类肌纤维指标显优, ( $P<0.05$ )。**结论** 对人流术后盆底肌修复护理中提供物理治疗与康复训练, 可以提升患者的治疗效果, 改善其肌纤维指标, 促进其恢复, 值得提倡。

**【关键词】** 人流术后; 盆底肌修复; 物理治疗; 康复训练

**【收稿日期】** 2024 年 12 月 6 日

**【出刊日期】** 2025 年 1 月 13 日

**【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20250053

### Combined application of physical therapy and rehabilitation training in pelvic floor muscle repair nursing after abortion

Yibo Liu, Xiaoyun Huang

Guangxi Zhuang Autonomous Region Nanxishan Hospital, Guilin, Guangxi

**【Abstract】Objective** To analyze the combined application effect of physical therapy and rehabilitation training in pelvic floor muscle repair nursing after abortion. **Methods** The time frame of this study was from September 2024 to October 2024, and the number of patients was 50. They were divided into control group and experimental group, 25 patients in each group, physical therapy in control group, experimental physical therapy combined with rehabilitation training, and the therapeutic effect and improvement of Class II muscle fibers in the two groups were analyzed. **Results** The treatment effect of the experimental group was better, and the index of Class II muscle fiber was significantly better ( $P<0.05$ ). **Conclusion** Providing physical therapy and rehabilitation training for pelvic floor muscle repair nursing after abortion can improve the therapeutic effect of patients, improve their muscle fiber indexes, and promote their recovery, which is worth advocating.

**【Keywords】** After abortion; Pelvic floor muscle repair; Physical therapy; Rehabilitation training

女性人流术后会对盆底功能造成损伤, 表现为压力性尿失禁、盆腔器官脱垂以及女性功能障碍等, 患者的盆底肌力下降, 若患者的盆底肌肉、结缔组织以及神经因妊娠和分娩受损无法及时恢复<sup>[1]</sup>。随着年龄的增长, 会出现各类并发症, 最终需要进行手术治疗, 该种治疗不仅会对患者的身体以及心理造成影响, 而且也会增加患者的经济负担, 治疗效果也欠理想, 为患者提供物理治疗以及康复训练的联合方式, 可以有效的提升患者的治疗效果, 改善患者的尿动力学指标, 促进患者盆底肌功能的恢复, 满足患者的治疗需求, 详见下文:

### 1 资料与方法

#### 1.1 一般资料

本次研究的时间范围为 2024 年 9 月份至 2024 年 10 月份, 患者的数量为 50 例, 50 例患者随机分成了对照组和实验组, 每组 25 例患者, 对照组患者年龄分布在 23-37 岁之间, 且其平均年龄为  $31.21 \pm 2.19$  岁; 实验组患者年龄分布在 22-37 岁之间, 平均年龄为  $30.41 \pm 2.44$  岁。分析所有参与本次研究患者的基础资料,  $P>0.05$ 。

纳入标准: 所有患者自愿参与本次研究; 精神健康; 无影响本次研究的重大脏器疾病;

排除标准: 存在神经肌肉疾病; 泌尿或者生殖系统疾病的患者; 患者存在严重的精神障碍; 临床资料不全。

### 1.2 方法

对照组患者提供生物反馈电刺激, 患者排空膀胱后, 取仰卧位, 抬高床头, 角度为 30 度, 确保患者的全身处于放松的状态, 呈膀胱截石位, 露出会阴部位, 消毒会阴、电极, 将电极置入阴道, 依据患者的耐受度调整参数, 初始频率为 50Hz, 脉宽 200-300us, 依据循序渐进的方式增加电流强度, 10-30mA, 但患者感受盆底肌肉跳动无疼痛感时为佳, 治疗时间为 20 分钟。评估患者的盆底肌肌力, 制定训练模块, 依据仪器显示的压力波进行阴道收缩、放松训练, 每次共计治疗 30 分钟, 每周治疗 2 次, 共计治疗六周<sup>[2]</sup>。

实验组在对照组患者治疗基础上提供盆底康复训练, 具体包括: ①指导患者开展盆底肌肉训练, 将中指或者食指放于阴道内, 以实现刺激肛门收缩, 依据患者的承受程度进行刺激, 以促进患者盆底肌群收缩, 在训练期间, 应指导患者呈现站立的位置, 肛门和会阴收缩时间在 5s 左右时放松身体, 在 10s 后进行下次训练<sup>[3]</sup>。进行肛门收缩训练, 患者训练前应排空膀胱, 患者进行规律性的收缩运动, 时间在 3s 以上, 两次收缩之间应间隔 4s 左右, 每天两次, 每次 15 分钟。②阴道哑铃训练, 在哑铃的尾端涂抹润滑油, 产妇呈现站立或者平躺的位置, 张开双腿后, 将哑铃置于阴道, 若受到阻碍时, 抬高臀部继续放置, 首次锻炼时, 时间控制在 10 分钟, 之后逐渐增加时间到半小时, 指导患者走猫步, 提升阴

道的收缩能力。两组产妇均干预 6 周。③护理指导, 患者进行康复期间, 护理人员应为其普及训练的相关知识, 告知患者训练的必要性, 提升患者的重视度, 若患者相对较为敏感或者烦躁时, 护理人员应站在患者的角度与患者进行沟通, 有效的保护好患者的隐私, 耐心与患者进行沟通, 正确的引导患者, 关注患者的具体状态, 有效的提升患者的舒适度, 提升患者锻炼的依从性。④饮食干预, 告知患者在治疗期间应坚持清淡易消化的食物, 减轻对生殖道的刺激, 以提升治疗的效果。

### 1.3 观察指标

1.3.1 分析患者的治疗效果 (盆底肌力提升达到三级; 患者的阴道前后壁紧贴, 无膨出; 有效, 患者的盆底肌力提升, 但在三级以下; 阴道无膨出, 前后臂 肾贴; 无效; 盆底肌力未发生变化, 阴道发生膨出或者后壁未紧贴)。

1.3.2 评估患者的 II 级肌纤维指标 (监测产妇的持续收缩压以及收缩个数)。

### 1.4 统计学方法

本文中涉及到的计量数据使用  $(\bar{x} \pm s)$  表示行 t 检验, 全部数据都进行 SPSS17.0 软件数据包来计算,  $P < 0.05$ , 可以进行统计学对比。

## 2 结果

2.1 干预前, 两组患者的 II 类肌纤维情况差异不大,  $p > 0.05$ , 干预后, 实验组患者的 II 类肌纤维明显得到改善,  $p < 0.05$ 。

2.2 实验组患者的治疗效果更佳,  $p < 0.05$ 。

表 1 分的两组产妇 II 类肌纤维改善结果分  $(\bar{x} \pm s)$

组别	持续收缩压 (cmH <sub>2</sub> O)		收缩个数 (个)	
	干预前	干预 30 天	干预前	干预 30 天
对照组	27.31 ± 8.25	29.32 ± 8.41	1.64 ± 0.31	1.82 ± 0.52
实验组	26.89 ± 8.44	50.61 ± 11.32	1.62 ± 41	10.25 ± 0.72
t	0.412	10.226	0.258	8.362
p	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

表 2 两组患者治疗效果 [n (%)]

组别	例数	显效	有效	无效	总有效率
对照组	25	18 (72.00%)	2 (8.00%)	5 (20.00%)	20 (80.00%)
实验组	25	21 (84.00%)	3 (12.00%)	1 (4.00%)	24 (96.00%)
P	-	-	-	-	<0.05

## 3 讨论

对于人流术后女性而言, 盆腔功能会受到损伤, 引

发盆底功能障碍性疾病, 该病作为一种常见病、多发病, 最为常见的为尿失禁, 人流后盆底组织结构受到影响,

肌肉、筋膜、韧带会受到机械损伤, 导致盆底组织的结构以及功能发生改变。随着当前人流人员数量的增加, 该病的发病率呈现上升的趋势, 影响女性的身体以及生活质量, 其生活质量呈现下降的趋势, 故有效的做好女性人流术后盆底功能的恢复, 提或其生活质量十分重要<sup>[4]</sup>。为患者提供手术治疗, 虽然可以改善患者的临床症状, 减轻痛苦, 但手术创伤大, 术后复发再次手术的机率较高, 其功能效果欠佳, 而且手术的费用较高患者接受度下降, 故临床使用率下降。

为患者提供物理治疗, 并给予有效的康复训练, 可以有效提升其盆底肌力, 降低盆功能障碍性疾病的产生。选择电刺激反馈进行物理干预, 可以有效的提升患者盆底肌的肌力, 降低患者盆底肌纤维疲劳程度, 具有协同的效果, 而且有效的提升了患者了生活质量, 引导患者开展盆底功能康复训练, 有效的提升了患者的治疗效果, 改善了患者的尿失禁症状, 患者通过盆底训练, 锻炼患者的耻-尾骨肌群, 提升了患者的盆底肌力, 盆底电刺激通过盆底肌肉, 作为生物反馈的治疗方式, 会释放不同频率的电流, 刺激患者的盆底肌肉, 促进患者盆底肌肉呈现节律性的伸展以及收缩, 促进了被动锻炼, 两种方式联合治疗, 有效的实现了相互协同的目的, 有效的提升了康复的效果<sup>[5]</sup>。

本文通过对两组人流术患者提供不同的干预措施后, 实验组患者的治疗效果优于对照组, 同时患者的盆底 II 级纤维明显得到了改善, 分析原因, 盆底电刺激联合康复训练, 有效的刺激了患者的盆底肌肌肉, 使其可以节律性的收缩进行被动训练, 有效的改善了兴奋性, 有效的促进肌肉损伤的恢复, 电刺激也可以改善患者的盆底压力, 反复的康复锻炼, 提升了患者的盆底肌力, 促进其恢复到最佳的状态, 提升患者的治疗效果。

综上所述, 盆底肌功能在人流术后发生病率较高, 影响患者生活质量, 加上女性的盆底组成结构相对较为复杂, 筋膜、盆底肌群作为盆底支撑系统的重要级组成, 人流会对其造成损伤, 引发盆底肌功能障碍, 影响其日常生活, 故对于进行人流术的患者而言, 在人流术后开展盆底物理康复联合康复训练, 可以改善患者的盆底肌力, 提升患者的治疗效果, 促进其恢复, 满足了患者的康复需求, 摆脱了日常生活当中的不适, 值得在临床推广实施。

## 参考文献

- [1] 吴福珍, 廖水新, 黎维敏. 电刺激生物反馈联合盆底肌康复训练在全子宫切除术后患者中的应用效果评价[J]. 中华养生保健, 2023, 41(15): 76-7888.
- [2] 黄艳海. 循证护理理念指导生物刺激反馈仪联合 Kegel 康复训练在产后盆底肌功能障碍患者中的应用效果分析[J]. 中文科技期刊数据库 (文摘版) 医药卫生, 2023 (6): 133-135.
- [3] 刘玉萍. 盆底肌康复训练联合心理干预在产后压力性尿失禁护理中的作用分析[J]. 中文科技期刊数据库 (引文版) 医药卫生, 2023(8): 153-156.
- [4] 林舜贞. 盆底康复治疗仪电刺激联合康复训练对女性压力性尿失禁患者康复效果的影响[J]. 医疗装备, 2022, 35(10): 174-176.
- [5] Tennfjord K M , Gabrielsen R , Bø K , et al. Can general exercise training and pelvic floor muscle training be used as an empowering tool among women with endometriosis? Experiences among women with endometriosis participating in the intervention group of a randomized controlled trial[J]. BMC Women's Health, 2024, 24(1): 505-505.
- [6] 陈晓丹、李小银、黄少华、洪小娟、曾美霞、刘晓蓓、车晓惠、李小金. 凯格尔运动训练联合生物反馈电刺激治疗对顺产妇产盆底肌早期康复的效果研究[J]. 中国妇幼保健, 2020, 35(24): 4.
- [7] 宋勤, 杨丽青. 凯格尔训练 核心肌群运动联合盆底肌仿生物理疗法对产后压力性尿失禁患者漏尿量的影响[J]. 中国妇幼保健, 2024, 39(13): 2333-2337.
- [8] 李婕, 李宝忠. 补中益气丸联合物理治疗对盆底肌损伤康复的效果评价[J]. 中华养生保健, 2022(005): 040.

版权声明: ©2025 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