

盆底康复训练结合护理干预在产后盆底肌功能恢复中的应用研究

周云南

(无锡市惠山区第二人民医院 214100)

摘要:目的:对盆底康复训练结合护理干预的方式能够对产后盆底肌功能恢复形成的影响进行研究。方法:将在2019年5月至2019年12月期间前往我院治疗的妇产科产妇作为研究对象,数量统计结果为210例,按照随机数字表法可以将这些产妇分成两个小组,分别命名为对照组、研究组,每组产妇均为105人。对对照组人员使用常规护理,对研究组人员使用盆底康复训练结合护理干预,对比两组人员的盆底肌肉张力、不良事件发生率、性生活满意度等三项指标。结果:研究组盆底肌肉张力较好、不良事件发生率较低、性生活满意度较高,且与对照组进行比较可以发现均具有显著统计学差异($P < 0.05$)。结论:在临床治疗康复阶段采用盆底康复训练结合护理干预的方式,可以有效提升产妇产后盆底肌功能恢复效果,因此该方式应得到广泛推广。

关键词:盆底康复训练;护理干预;盆底肌

盆底肌肉是女性体内承托盆腔器官的主要组织,不光能够确保盆腔处于安全稳定状态,也有助于完成排尿、缩阴等功效。临床研究发现,产妇在产后阶段出现盆底功能障碍的概率较高,究其原因主要是由于盆底支持结构出现损伤,在临床中主要表现为尿失禁、子宫脱垂等,对产妇正常生活造成消极影响。产妇在产后阶段开展行盆底肌功能锻炼,能够有助于提高盆底肌张力,从而改善盆底肌功能。本次研究将在2019年5月至2019年12月期间前往我院治疗的210例妇产科产妇作为研究对象,对盆底康复训练结合护理干预能够对产后盆底肌功能恢复形成的影响进行分析,具体内容如下:

1 资料与方法

1.1 一般资料

本次研究将在2019年5月至2019年12月期间前往我院治疗的妇产科产妇作为研究对象,数量统计结果为210例,全部产妇均属于单胎分娩、足月分娩,且在产后阶段出现较为显著的盆底功能障碍,且均自愿参加此次研究。本次研究排除标准如下:盆腔手术史、其他器官功能障碍、精神病史、正常认知障碍等。参与本次研究的产妇年龄范围为23周岁至39周岁,平均年龄为 (30.31 ± 3.12) 周岁;孕期时间为37周至42周,平均孕期时间为 (39.03 ± 1.24) 周;体质量最低为53公斤,最高为78公斤,平均数值为 (65.28 ± 3.32) 公斤。其中顺产产妇142例,剖腹产产妇68例;从受教育程度来看,学历为大专以上的产妇共58例,学历为高中及中专的产妇共67例,学历为初中的产妇共45例,学历为小学及以下的产妇共40例。按照随机数字表法可以将这些产妇分成两个小组,分别命名为对照组、研究组,每组产妇均为105人。通过对比可以发现,两组产妇基础信息并不存在显著统计学差异($P > 0.05$),因此满足研究比较条件。

1.2 方法

对对照组人员使用常规护理,主要内容包括疾病知识讲述、引导形成良好作息习惯和饮食习惯、保持常规康复。对研究组人员使用盆底康复训练结合护理干预,主要内容包括下述几项:①盆底康复训练:专业护理岗位人员引导产妇有节奏、有意识的开展耻骨-尾骨肌群训练,如收缩、正常放松等,要求产妇以平卧方式保持体位,双腿微微分开,在头部下方垫上软枕头,以更好模拟排尿动作,使得产妇可以有效实现盆底肌肉收缩,且在收缩之后逐渐放松,从而确保产妇可以较为数量的理解和掌握盆底肌训练内容,对自主训练效果相对较差的产妇,也可采取生物电刺激的方式进行辅助,即通过肌电探头放置于阴道的方法,在屏幕中了解盆底肌肉实际收缩效果,并以此为基础对患者作出针对性指导,帮助患者更好控制训练强度、持续时间等。②护理干预:结合产妇实际理解水平,以相对通俗、简洁的语言讲述分娩会对盆底造成的损伤以及盆底康复训练的意义,并向产妇告知盆底康复训练的具体内容和方法,告知产妇在产后一个月期间禁止盆浴和参与体力劳动,两个月内禁止性生活或久坐。医护人员在护理干预过程中及时与产妇保持交流,及时了解产妇心态变化,有效缓解产妇不良情绪,通过心理疏导等方式帮助患者摆脱焦虑感,确保产妇可以在良好情绪下参与盆底康复训练。

1.3 观察指标

两个月之后进行复诊,按照肌肉张力程度对对照组、研究组产妇对应的盆底肌肉张力作出评价,依据评价结果分为1至5级,其中张力恢复越出色,则级别越高。对对照组、研究组产妇出现不良事件的概率以及性生活满意度加以比较。

1.4 统计学方法

本次研究以SPSS19.0软件进行数据检验,计数资料采取卡方检验,计量资料采取t检验。若 $P < 0.05$,则表明存在显著统计学差异。

2 结果

通过数据统计对比发现,研究组产妇盆底肌肉张力评价结果为3级及3级以上的比重较高,且两组对比具有显著统计学差异($P < 0.05$)。同时,通过数据统计对比发现,研究组产妇出现尿失禁、子宫脱垂等不良事件的概率较低,同时性生活满意度较高,且数据对比具有显著统计学差异($P < 0.05$)。

3 讨论

研究表明,若女性盆底肌张力产生明显下滑,会造成尿失禁、子宫脱垂等情况,这表明在产后阶段实施盆底肌康复训练具有重要意义。盆底肌康复具体是指专业医护人员采取合理有效的方式对产妇作出与盆底肌功能改善相关的指导,同时采用护理干预,向产妇讲解盆底肌盆底康复训练的内容和意义,指导产妇在产后恢复阶段的注意事项,能够有助于产妇形成科学的生活习惯,进而为自身盆底肌功能恢复带来积极影响。本次研究表明,相比对照组产妇,研究组产妇盆底肌肉张力评价结果为3级及3级以上的比重较高,出现尿失禁、子宫脱垂等不良事件的概率较低,同时性生活满意度较高,且各项指标数据对比具有显著统计学差异($P < 0.05$),这表明盆底康复训练结合护理干预的方式能够有助于产妇有效实现产后盆底肌功能恢复目标,因此该方式能够具备较好的临床应用价值,应在后阶段进行广泛推广。

参考文献:

- [1]彭军,范琼.盆底康复训练结合护理干预对产后盆底肌功能的改善疗效观察[J].实用临床护理学电子杂志,2020,5(45):109.
- [2]班彩密,覃兰云,兰争艳,等.盆底肌康复训练结合优质护理干预在产后盆底肌功能障碍患者中的效果观察[J].医药前沿,2020,10(17):171-172.
- [3]王海琼.盆底康复训练结合护理干预在产后盆底肌功能恢复中的应用[J].中外女性健康研究,2020,(8):94,96.

作者简介:

姓名:周云南
出生日期:1989年12月
性别:女
籍贯:江苏淮安盱眙县明祖陵镇
工作单位:江苏省无锡市惠山区第二人民医院
职务职称:护师
学历:本科
研究方向:产科盆底康复