针对性护理对产后盆底肌康复治疗的效果

金 晓 霞 郭 薇
中卫市中医医院宁夏中卫755000

【摘　要】:目的：探究改善产后盆底肌康复治疗的效果时，选择应用针对性护理的作用。方法：均采用计算机随机分组，本次研究实施时间自2021年7月开始，截至2022年10月，对本医院60例产妇进行平分，所纳入的产妇均被平均分为观察组(n=30)和对照组(n=30)。 其中，观察组产妇应用针对性护理，对照组产妇应用常规护理。将两组产妇的盆底肌功能分级指标进行比较。 **结果：** 观察组盆底肌功能分级中，3-5级占比高于对照组的数据，其中，观察组3级指标显著较高 (P<0.05)。 **结 论 ：**改善产后盆底肌康复治疗的效果时，选择应用针对性护理有助于进一步提升患者的盆底肌功能，值得应用。

【关键词】 :盆底肌康复；针对性护理；产后

The Effect of Targeted Nursing on Postpartum Pelvic Floor Muscle Rehabilitation Treatment

Xiaoxia Jin Wei Guo
Zhongwei Traditional Chinese Medicine Hospital Ningxia Zhongwei 755000

Abstract: Objective: To explore the effect of postpartum pelvic floor muscle rehabilitation treatment, choose the role of targeted nursing. Methods: All were randomly grouped in computer, and the implementation time of this study began in July 2021, and as of October 2022, 60 pregnant women in this hospital were equally divided, and the included women were evenly divided into observation group (n=30) and control group (n=30). Among them, targeted nursing was used for women in the observation group and routine nursing was used for women in the control group. The grading of pelvic floor muscle function in the two groups was compared. Results: The proportion of grade 3-5 in the observation group was higher than that in the control group, and the index of grade 3 in the observation group was significantly higher (P<0.05). Conclusion: When improving the effect of postpartum pelvic floor muscle rehabilitation, the choice of targeted care can help to further improve the pelvic floor muscle function of patients, which is worth applying.

Keywords: Pelvic floor muscle rehabilitation; Targeted care; Postnatal

产褥期对女性来说是一个特殊的时期，产后产妇的身心恢复会受到很多因素的影响。特别是产后骨盆肌肉的恢复容易被忽视，生产后，产妇患盆底功能障碍性疾病(PFD)的风险较高。 PFD 这种疾病是临床上常见的盆底支撑结构的损伤和缺损。近年来，随着我国孕妇的增多， PFD 的患病率逐年上升，引起了妇产科医务人员的重视和重视。PFD 与分娩有直接关系，分娩时骨盆底肌的功能受损，可导致骨盆底肌的力量下降。如果分娩后盆底肌肉还没有恢复，就会因压力性尿失禁和子宫脱垂等原因，导致产妇难以恢复正常生活。目前临床上主要采用盆底康复治疗与预防盆底疾病，预防盆底疾病的发生和恶化。研究结果表明，锻炼骨盆肌肉可以改善患者的疾病症状，提高骨盆肌肉的水平，这是盆前器官脱垂治疗的首选凹。但是，也有产妇容易无视产后盆前器官脱垂，或者中途放弃盆底康复治疗，结果导致产后恢复非常缓慢。其次，健康教育不足也影响着产后盆骨肌肉的恢复。因此，基于上述问题，积极地对产妇进行科学的护理，提高产妇的盆底肌康复治疗配合程度是很重要的。针对性护理作为一种新的护理模式，被广泛应用于各种疾病的治疗辅助干预中12。因此，本研究基于针对性护理，探讨其在产后盆底肌康复治疗患者中的应用效果，以期为PFD 临床干预与防治工作提供思路。现报告如下。

1资料与方法

1.1 一般资料

均采用计算机随机分组，本次研究实施时间自2021年7月开始，截至2022年10月，对本医院60例产妇进行平分，所纳入的产妇均被平均分为观察组(n=30) 和对照组(n=30)。 该次研究经过医院伦理委员会审批。对照组产妇中，产妇年龄最低为23岁，最高不超过36岁，平均年龄为(28.65±2.10)岁；孕次1～3次，平均孕次(1.45±0.87)次；孕周36～42周， 平均(39.42±2.45)周。观察组产妇中，产妇年龄最低为23岁，最高不超过35岁，平均年龄为(28.42±2.16)岁；孕次1～3次，平均孕次(1.25±0.45)次；孕周36～42周， 平均(39.54±2.12)周。对两组产妇的一般资料进行统计分析，结果相似 (P>0.05)。

纳入标准： (1)单胎妊娠； (2)妊娠前盆底正常；(3)没有精神疾病及智能障碍； (4)病历记录完整； (5)该次研究患者以及其家属知情同意。

排除标准：(1)具有盆腔手术治疗史患者；(2)合并心、肝、肾功能障碍或或其他严重身体疾病者； (3)长期有盆腔脏器脱垂等患者； (4)合并严重精神疾病者。

1.2方法

所有产妇都接受产后盆底肌康复治疗。在训练过程中，使用生物反馈指导，护士注意通知产妇家属，督促产妇每

天进行2-3次家庭训练，每次15-30分钟。

1.2.1 对照组

对照组产妇接受常规护理，在产妇出院前，护士对产妇予以一对一的健康教育，教会产妇关于新生儿的护理方法、产后饮食、运动和休息等注意事项，要求有规律地工作和休息的习惯，戒烟、戒酒等。同时，护士会告知产妇常规的盆底肌肉的训练方法，帮助产妇顺利取平卧位，然后在产妇的头部下方放一个柔软的枕头。张开双腿，进行模仿排便、排尿等盆底肌肉训练。以及护士向产妇强调产后恢复训练方法的目的和意义，通过康复训练视频，叮嘱产妇居家期间按照医生的指示指导进行康复训练，护士定期通过电话询问产妇康复训练的状况。

1.2.2观察组

观察组产妇接受针对性护理。

(1)心理护理干预。分娩后，护士会评估产妇的心理状态，了解产妇产生情绪的原因，理解产妇的情绪，倾听产妇的声音。在此基础上，护士通过鼓励、疏导、安慰等多种方法，缓解产妇的心理压力：并且结合产妇的实际情况，帮助产妇更好地理解康复运动，以及一对一指导康复运动的方法，与产妇共同制定康复运动目标和计划，使康复运动更加个性化。护士与患者家属密切联系，共同关心患者，特别是在产妇意志薄弱的时候，护士和产妇家属同言语鼓励产妇，也让产妇以良好的心态积极参与盆底肌功能康复锻炼。

(2)健康教育。护士开展产妇见面座谈会，对产妇分娩时骨盆底部肌肉功能的影响进行说明原因，提高产妇对骨盆底部康复训练的必要性认知。特别是了解注意事项，护士向产妇说明产后会发生疼痛、感染、尿失禁等情况的原因，以便产妇积极配合后续的治疗和护理。另外，叮嘱产妇产后1个月禁止体力劳动，也不能洗澡。不进行性行为，避免久坐。

(3)导尿护理干预。建议产妇在导尿管期间应尽快下床活动，多喝热水，用0.9%氯化钠注射液冲洗外阴部、尿道外口等，引导排尿。产妇尿意产生后，护士指导产妇以舒适的体位，然后用热毛巾敷在产妇的下腹部，顺时针轻轻按摩产妇膀胱前壁下方(耻骨联合上缘),并以适当的声音引导排泄。以间歇性方式对产妇的导尿管实施夹闭处理，每4小时开放一次，让产妇在产生尿意前，先进行腰部转动20次，反复放松肛门肌肉、腹部肌肉，引导其逐渐增强膀胱排尿的效果。

(4)子宫按摩护理：护士指导产妇保持仰卧的姿势，双腿屈膝，充分放松全身肌肉。护士双手搓手，然后保持两只温暖的手，涂上少量凡士林等使双手润滑，将一只手放在产妇的腹部，轻轻按压在腹部，明确产妇子宫位置之后用手按压。每次按摩5分钟， 一天2次为宜。

(5)盆底肌康复锻炼。护士指导产妇盆底肌功能锻炼。①会阴收缩训练。护士有意识地指导每次收紧肛门超过3秒，保证动作的连续性和持续性，大大改善产妇排尿调节能力。每次15-30分钟，每天做一次的会阴收缩动作，持续3个月。同时，在阴道上放置一个肌电探头，检查产妇的锻炼情况，每次15到30分钟，每次2到3次，控制时间和强度。此外，叮嘱产妇还会记录每次的训练，让产妇积极与指导护士沟通，分析问题和解决方法，指导护士调整训练计划。②指导阴道哑铃训练。根据产妇的耐受情况，逐渐增加重量和时间，3次/d。

(6)微信随访。护士叮嘱产妇每天在微信群里汇报产后盆底肌康复锻炼情况，每周进行一次产后盆底肌康复锻炼自我评估，护理人员每周通过语音或视频电话了解产后盆底肌恢复情况。邀请产妇家属加入产妇微信群，督促家属对产妇进行锻炼督促，必要时在门诊观察产妇锻炼方法是否正确，及时纠正不良行为。

1.3 观察指标

将两组产妇的盆底肌功能分级进行比较，盆底肌功能分级分别对应0～5级，本研究由护理人员对产妇随访3个月，通过统计得知， (1)如果收缩0次而收缩0s维持在0级。振动，收缩一次，维持1s为1级。(2)如果收缩两次，使 2s保持在2级。 (3)如果完全收缩，收缩3次，维持3s，保持在3级。 (4)如果轻微对立，完全收缩，完全收缩4次，保持4s，就是保持在4级。 (5)如果完全收缩5次以上，保持3s以上，持续对抗，就是保持在5级。等级越高，产妇的盆底肌改善效果越好。

1.4统计学方法

使用 SPSS 23.0软件进行处理。 (x±s) 是对计量资料的展现，测量数据以t为单位进行测试，计数数据以x^2为单位进行检验，并以百分比表示。评估测试P 的结果，P<0.05，表明存在统计学差异。

2结果

2.1 将两组产妇的盆底肌功能分级进行比较

在该结果中，对产妇随访3个月，得知观察组盆底肌功能分级中，3-5级占比高于对照组的数据，其中，观察组3级指标显著较高 (P<0 .05), 见表1。

表1将两组产妇的盆底肌功能分级进行比较[n(%)]

组别	例数	0级	1级	2级	3级	4级	5级
观察组	30	0	8(26.67)	9(30.00)	7(23.33)	4(13.33)	2(6.67)
对照组	30	0	3(10.00)	4(13.33)	14(46.67)	5(16.67)	4(13.33)
x^2			9.280	8.187	11.973	0.438	2.464
P			0.002	0.004	0.001	0.508	0.116

3讨论

PFD 疾病会使女性骨盆支撑结构受到各种因素的损伤，并因骨盆器官的位置和功能变化，排尿和排便出现异常，还会引发盆腔器官脱垂和慢性疼痛等情况发生。影响产妇进行盆底肌恢复的因素较多，产妇如果在分娩前不能及时清空膀胱，就会延长产程时间，分娩引起的会阴撕裂等因素都会导致产妇膀胱肌麻痹，容易出现 PFD 疾病。此外，由于传统观念的影响，许多产妇在产后盆底肌康复训练中缺乏良好的服从，进一步影响了产后盆底肌康复训练的恢复效果。因此，有必要通过护理干预，提高产妇对PFD 的

认识和重视程度，对于提高产妇生活质量、改善疾病预后及减轻负担等方面具有显著效果。常规护理是临床上治疗PFD 的常用手段，其中包括常规健康教育和盆底功能锻炼可以改善盆底功能，但效果有限。针对性护理是一种有针对性的系统护理干预模式，可以根据患者不同的心理和生理状态制定相应的护理方案。有研究指出，针对性护理可以从产妇生理、心理等全方位予以对症护理措施，有利于促进产妇的身心功能恢复，最终可以改善盆底肌肉功能，提高产妇的生活质量，促进产后恢复。

本研究结果显示，对产妇随访3个月，得知观察组盆底肌功能分级中，3-5级占比高于对照组的数据，其中，观察组3级指标显著较高(P<0.05)。 提示，通过针对性护理，产妇的盆底肌功能恢复更佳。首先，由于治疗部位特殊或受到焦虑、抑郁、紧张不安等心理情绪的影响，再加上家属及医疗护理人员监督不足或示范操作不完善，导致产妇未能及时有效地执行产后盆底肌康复治疗措施。因此，实施心理护理可以通过缓解患者的负面情绪，本次研究通过全方位实施适合产妇生理、心理的护理措施，有助于提高产妇的认识水平和认知能力。通过护士加强与产妇以及其家人的沟通，有助于了解产妇的心理状况，根据产妇的兴趣进行针对性心理干预，可以引起产妇家属对产妇康复训练效果的肯定和鼓励，这对患者树立自信心和改善情绪也有重要的价值，可以有效地提高防治PFD 疾病的效果。同时，由于不少产妇的教育水平较低，对自身疾病的知识认知不足，缺乏对产后盆底肌康复治疗的重视，因此，护士应继续坚持针对性护理4。本次研究中，护士通过实施健康宣传教育，使产妇意识到盆底肌康复治疗具有重要意义，不仅是降低产妇产后尿尿潴留的相关症状发生率，还通过预防产妇出现焦躁、不安，促进产妇在护士专业指导康复的积极基础上，提高骨盆底肌肉锻炼治疗的依从性，从而有效改善盆底肌肉锻炼，提高产妇健康状态。再次，通过对患者进行康复护理，以动态盆底功能为依据，能根据对产妇予以个性化指导，督促产妇把每次锻炼时间和锻炼情况情况记录下来，并及时充分与护士积极讨论，从而确保产妇康复训练运动的及时性，有针对性地改善产妇骨盆肌肉的功能15。除此之外，护理人员在常规盆底肌肉训练指导基础上，用文字和视频的方式让产妇接收盆底肌肉训练方法，定期在产妇的微信群体中发布产后恢复知识，可以增强产妇对骨盆底功能恢复知识的认识，进而督促产妇积极按照医生的指示进行规范训练，强化骨盆底肌肉训练的效果。

综上所述，改善产后盆底肌康复治疗的效果时，选择应用针对性护理有助于进一步提升患者的盆底肌功能，值得应用。

参考文献

[1]刘雪平，万丽红，進友玑，华志秀，董春燕.个性化护理联合盆底肌训练在子宫全切术后盆底功能恢复中的应用效果分析 [J].中国社区医师,2023,39(08):109-111.

[2]于文娟.针对性护理对孕妇产后盆底肌康复治疗依从性及恢复效果分析 [J].中国医药指南，2021,19(01):217-218

[3]陈旭.针对性护理对孕妇产后盆底肌康复治疗依从性及恢复效果的作用[J].中国医药指南，2021,19(32):127.128

[4]侯爱兰.针对性护理对初产妇产后盆底肌功能恢复的影响分析[J].中国药物与临床，2021,21(10):1796-1798

[5] 熊惠琼.针对性护理干预对改善产妇盆底肌功能及不良情绪的应用[J].中外医疗,2021,40(06):141-143