

产后盆底功能康复锻炼的临床效果分析

陈巧珍

(浙江省金华市永康市妇幼保健院 321300)

摘要：目的：分析产后施以盆底功能康复训练的效果。方法：分析对象选择于 2021.4~2022.4 在我院分娩的产妇 70 例，随机数字法施以分组分析，施以常规康复治疗 35 例分入对照组，施以盆底功能康复训练的 35 例产妇分入研究组，对产后康复效果进行对比和分析。结果：与对照组对比，盆底功能恢复指标研究组明显较好 ($P<0.05$)；与对照组对比，盆底功能障碍性疾病总发生率研究组明显较好 ($P<0.05$)。结论：产后施以盆底功能康复训练效果突出，在盆底功能恢复和盆底功能障碍性疾病方面均有改善作用，建议推广。

关键词：盆底功能康复训练；产后；盆底功能障碍性疾病

分娩在临床上为一种正常的生理过程，然而伴随妊娠进展，即胎儿发育成长、孕周增加，会挤压周围器官和盆腔，同时多数产妇选择阴道分娩，也会减弱盆底肌力，极易导致盆底功能障碍性疾病被诱发^[1]。盆底功能损伤恢复时间较长，且恢复效果一般不佳。因此，在产后需强化盆底功能康复治疗，避免发生盆底功能障碍性疾病，促进生活质量提升。本研究对盆底功能康复锻炼的治疗效果进一步分析，结果如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

分析对象选择于 2021.4~2022.4 在我院分娩的产妇 70 例，随机数字法施以分组分析，施以常规康复治疗 35 例分入对照组，年龄：(29.26 ± 5.30) 岁 (22~36 岁)，25 例初产妇，10 例经产妇；施以盆底功能康复训练的 35 例产妇分入研究组，年龄：(29.34 ± 5.25) 岁 (23~36 岁)，24 例初产妇，11 例经产妇。对可比性进行分析：通过分析显示 2 组 $P>0.05$ ，对照研究可开展。

1.2 方法

对照组产妇产后接受常规治疗，对盆底功能恢复知识常规普及，指导产妇饮水量要适当增加，常规练习阴道收缩，共进行为期 6 周的连续治疗。

研究组则施以盆底功能康复锻炼，对产妇情况全面评估，以评估结果为依据对康复训练方案个性化制定；以产妇认知能力和程度为依据让产妇充分了解盆底功能康复锻炼的重要性和作用；有效评

估产妇心理状态，针对存在负面情绪的产妇予以心理干预，以提升康复锻炼的依从性；(2) 实施盆底功能锻炼，分阶段锻炼，第 1 阶段，对产妇指导阴道放松和收缩训练，每次 30min，每天 3~4 次，以此，对排尿控制能力提升；第 2 阶段，开展低频电流刺激锻炼，利用电极对盆底神经和肌肉刺激，以便尽快恢复盆底肌力，每次 10~20min，每周 3 次；第 3 阶段，对产妇指导练习肌纤维，每次 10~20min，每周 3 次，共进行 6 周的连续治疗。在锻炼过程中药强化监测和观察，康复锻炼力度和时间逐渐增加，及时处理异常情况。

1.3 观察指标

盆底功能和盆底肌恢复情况对比，盆底肌纤维收缩压、盆底功能障碍评分 (分数越低越好)、阴道收缩持续时间、阴道静息肌电值、阴道收缩肌电值。对比盆底功能障碍性疾病，即性功能障碍、盆腔器官脱垂、压力性尿失禁，对比总发生率。

1.4 统计学方法

选择 SPSS23.0 对研究中数据进行处理，($\bar{x} \pm s$) 计量数据实施 t 验证，与正态分析相符， $[n(\%)]$ 计数数据实施 χ^2 验证， $P<0.05$ 证实为统计学意义成立，明显差异。

2 结果

2.1 盆底功能和盆底肌恢复情况对比

与对照组对比，盆底功能和盆底肌恢复情况研究组明显较好 ($P<0.05$)。

表 1 对比盆底功能和盆底肌恢复情况 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	盆底肌纤维收缩压 (cmH ₂ O)	盆底功能障碍评分 (分)	阴道收缩持续时间 (s)	阴道静息肌电值 (μ V)	阴道收缩肌电值 (μ V)
研究组	35	25.48 ± 0.15	29.35 ± 0.18	6.32 ± 0.70	37.15 ± 1.32	33.55 ± 1.40
对照组	35	25.58 ± 0.20	29.20 ± 0.25	4.23 ± 0.45	26.34 ± 1.30	28.45 ± 1.38
t		4.260	2.881	14.858	34.519	15.348
P		<0.001	0.005	<0.001	<0.001	<0.001

2.2 对比盆底功能障碍性疾病

与对照组对比，盆底功能障碍性疾病总发生率研究组明显较好 ($P<0.05$)。

表 2 盆底功能障碍性疾病对比[n(%)]

组别	例数	性功能 障碍	盆腔器官 脱垂	压力性尿 失禁	总发生率
研究组	35	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.86)	1 (2.86)
对照组	35	2 (5.71)	3 (8.57)	3 (8.57)	8 (22.86)
χ^2					6.248
P					0.012

3 讨论

相关研究表明^[2]，产妇分娩后发生盆底功能障碍的几率可达 45%。一旦盆底功能障碍发生，会影响产妇心理和生理方面，使产后抑郁症发生几率和风险增加，甚至会产生自杀、自残等行为，严重影响产妇身心健康、正常生活和生活质量^[3]。因此，近些年来在产后越来越重视产后盆底功能康复。但是常规治疗效果欠佳，然而此治疗方式缺乏个体化和针对性，无法获得整体效果，极易发生盆底功能障碍性疾病^[4]。我院发现盆底功能康复锻炼具有良好的效果，结果显示：与对照组对比，盆底功能恢复指标研究组明显较好 ($P<0.05$)；与对照组对比，盆底功能障碍性疾病总发生率研究组

明显较好 ($P<0.05$)，证实了盆底功能康复锻炼应用价值较高，获得以上效果的原因为：盆底功能康复锻炼具有个体化和针对性，可使肌肉收缩能力加强，可使会阴肌力提升，可使盆底肌功能恢复加快，使产妇需求得以满足，对盆底功能障碍有效预防^[5]。

综上所述，产后施以盆底功能康复训练效果突出，在盆底功能恢复和盆底功能障碍性疾病方面均有改善作用，建议推广。

参考文献：

- [1] 张晓云. 盆底肌肉功能锻炼联合生物电刺激用于产后盆底肌功能康复的临床效果分析[J]. 反射疗法与康复医学, 2021, 2(4): 133-135.
- [2] 张彤, 任芳. 产后盆底功能康复锻炼的临床效果分析[J]. 中国现代药物应用, 2022, 16(4): 242-244.
- [3] 刘秀珍, 陈凤鸣, 邱红芳. 系统化盆底康复锻炼在产后盆底功能障碍康复训练中的临床效果[J]. 基层医学论坛, 2021, 25(2): 155-157.
- [4] 刘凤娟, 肖夏清. 产后盆底康复锻炼联合生物电刺激对产妇产后康复的临床效果观察[J]. 哈尔滨医药, 2020, 40(6): 523-524.
- [5] 贾芳芳. 产后盆底康复锻炼联合生物电刺激对产妇产后盆底功能康复效果及预后的影响分析[J]. 中国现代药物应用, 2020, 14(7): 226-227.