

# 什么是盆底康复？盆底康复怎么做？

王明英

(四川省德阳市旌阳区妇幼保健计划生育服务中心 618000)

很多妈妈们在生完小孩之后，在提重物、大笑、打喷嚏的时候，会出现漏尿的情况，非常的尴尬，同时也对自己的生活造成了不同程度的影响。数据显示，我国女性压力性尿失禁的发病率达 19.2%，且在 50-59 岁之间的中老年人群中，患病率高达 28%，该疾病和盆底功能障碍有着密切的联系。产后进行盆底康复训练，能够有效减少尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生机率。

## 1、什么是盆底功能障碍？

女性在分娩过程中，盆底肌肉及神经组织会受到一定的损伤，这样便会导致妇女产后出现盆底肌肉紧张、慢性疼痛、尿失禁、阴道松弛等现象，这些都属于女性盆底功能障碍，压力性尿失禁是患病者最为常见的主要症状之一。数据显示，女性在妊娠后期、产后 6 周的尿失禁发生率为 26.8%，产后 6 个月为 9.5%，且大多数为压力性尿失禁，所以，产后采取相应的措施，进行盆底功能障碍性疾病的防治是非常关键的。

## 2、盆底肌肉功能损害的主要表现有哪些？

大多数的产后妇女比较常见的症状主要有小腹坠胀、尿频、腰酸背痛以及便秘等，这些便是盆底肌肉功能损害早期症状表现，这个时候，如果不及采取相应的措施进行盆底肌肉康复训练，很可能导致疾病越来越严重，患者会出现尿失禁、盆腔器官脱垂等相关病症，对患者的生活产生极大的影响，生活质量明显下降。

## 3、什么是盆底康复？

女性盆底是由封闭骨盆出口的多层肌肉和筋膜组成。盆底组织承托子宫、膀胱、直肠等盆腔脏器并保持其正常位置，具备控制排尿、排便、支撑器官，保持阴道紧缩度、增加快感等多种功能，与女性的健康息息相关。孕激素会导致盆底变得比较松弛，妊娠时子宫增大、体重增加，这些因素都会对盆底构成影响；分娩也会造成盆底肌肉损伤、部分韧带松裂。盆底受损之后，通常情况下，会经过一段时间的自我修复，但是这个过程是比较漫长的，很难恢复到最初的状态，随着女性的年龄越来越大，部分小问题也可能会变得更加严重。盆底肌肉韧带松弛很容易造成患者尿频、尿失禁、阴道

松弛以及慢性盆腔疼痛等症状，因此，必须要引起高度重视；不管是剖腹产还是顺产，妇女在产后都应当积极进行盆底康复训练、保持盆底健康，从而提升生活质量。

## 4、盆底康复怎么做？

女性在分娩过程中，盆底肌肉会受到不同程度的损伤，因此，几乎所有的女性都应当进行盆底肌肉康复训练，适当的训练可以增强身体平衡感和肌肉张力，提升肌肉组织的灵活度，促进血液循环，减少身体的不适感，保护女性盆底健康。在康复训练过程中，切记尽量不要进行腹部受压、弯腰、屏气等一系列动作，这样很可能会造成不同程度的伤害。

(1) 束角式：膝盖正常弯曲打开，两手握住脚尖，呈坐姿，挺直腰背部、脚掌对贴，脚跟应当靠近身体，两膝尽量靠近地面，在做动作过程中，要将双肩打开，保持挺胸，并保持 3-5 个自然呼吸，长期坚持，有助于促进腹部、盆骨等部位的血液流通。

(2) 猫伸展式：该方法顾名思义，就是模仿小猫一样伸懒腰，趴在地上，同时自然呼吸，舒展脊柱，手臂与膝盖着地，大腿和手臂和地面自然垂直，呼气背部拱起，吸气背部下沉，该姿势有助于改善脊柱神经与血液流动，同时也能够有效缓解便秘的症状。

(3) 腿上升式：呈自然仰卧姿势，双腿并拢，并慢慢抬起，与地面成 30 度，停留一段时间后缓缓向上抬，与地面成 60 度，再停留一会之后，向上抬，与地面成 90 度。速度越慢效果则越好，该动作能够有效锻炼腹部肌肉。

(4) 提肛运动：也称为凯格尔运动，是盆底康复简单常用的方法。用最大力收缩肛门及阴道持续 3 秒以上，然后慢慢放松，放松约 10 秒后再重复做，连续做 10-15 分钟，每日 2-3 次，做前先排空膀胱，坐着、站着、躺着做都可以，能够坚持是关键，坚持 2-3 月，盆底肌肌力会明显提高和改善。

对产后妇女进行专业的盆底康复训练，有助于避免盆底功能障碍性疾病的发生，在医生的指导下，针对具体盆底损伤状况，进行有针对性的训练，循序渐进，长期坚持，才能够达到理想的效果。