

产后盆底康复治疗研究进展

朱丽锦

北流市人民医院 广西北流 537400

〔摘要〕盆底功能障碍性疾病在妇科临床中比较常见,由于女性盆底组织在生产过程中受到损伤,经过漫长发展,最终导致女性出现盆底功能障碍性现象,患者表现为尿失禁、盆腔器官脱垂等症状,严重影响女性的日常生活,并对女性的身心健康造成负面影响,为了有效改善患者的临床症状,需要在产妇产后实施盆底康复治疗措施,提高盆底肌功能,预防盆底功能障碍性疾病的发生。下面针对盆底功能影响的因素进行分析,并提针对不同阶段的盆底康复治疗措施进行研究分析,为产妇产后盆底康复治疗提供有价值的参考。

〔关键词〕产后;盆底康复治疗;进展研究

〔中图分类号〕R714.6 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165(2019)02-196-02

近些年,在妇科临床治疗中,女性盆底功能障碍性疾病的发病率越来越高,并伴随我国二胎政策的实施,盆底功能障碍性疾病的发病率逐渐上升。该疾病以中老年女性的发病占比尤为高,患者在患病后容易发生盆腔器官脱垂,以及出现压力性尿失禁现象,或出现慢性盆腔疼痛,主要源于女性在生产期间对盆底组织产生较大的损伤,在分娩后没有及时恢复盆底功能,因而随着时间的推移导致女性出现盆底功能障碍性疾病活^[1-2]。为了有效控制女性盆底功能障碍性疾病的发病率,我院临床对导致盆底功能障碍的因素进行分析,并采取有针对性的措施对产后女性实施盆底功能康复治疗,提高了女性盆底功能,预防盆底功能障碍性疾病发生^[3]。以下是我院具体的分析报告。

1 盆底功能障碍性疾病的发生原因

1.1 妊娠对盆底功能的损伤

在女性妊娠期间,生理结构发生很大的变化,女性妊娠之前,盆底肌主要承托人体的腹腔脏器,防止各种器官发生脱垂,而在女性妊娠后,腹部向前下突出,重心转移至盆底肌肉,盆底肌出现松弛现象,尤其随着胎儿长大后,女性子宫承受的重量越来越大,是的盆底肌肉的承受力越来越重,在长期重压下导致女性盆底肌出现损伤现象^[4]。与此同时,在女性妊娠期间,女性身体为了适应分娩的过程,因而身体中的孕激素、雌激素均发生变化,即女性身体中的孕激素、雌激素升高后,输尿管和膀胱的张力将降低,因此容易导致女性出现尿失禁现象^[5-6]。此外,松弛素导致女性骨盆韧带逐渐松弛,使得耻骨分离,因此容易出现肌肉关节疼痛现象。

1.2 分娩对盆底功能的损伤

除了整个孕期导致盆底肌肉松弛损伤盆底功能外,女性分娩对盆底功能的损伤尤为严重,女性在分娩期间,由于阴道发生过度扩张,因此盆底肌纤维的弹性下降,当产妇产程较长时,不仅导致盆底肌肉极度扩张,并对神经软组织产生拉伤,进一步加重了盆底功能损伤的程度^[7]。妊娠对盆底功能的损

伤属于漫长的过程,而分娩对盆底功能的损伤是短暂的过程,且损伤程度比较严重。

1.3 盆底组织重塑

女性分娩需要借助助产人员、产科医生的帮助才能降低风险,但在实际分娩过程中,由于需要对女性的分娩进行适度干预,因此将对女性盆底肌肉、神经组织等进行一系列的重塑,如果在产后不能及时恢复锻炼,将导致女性盆底功能障碍性疾病发生。

2 盆底功能障碍性疾病的危害

盆底功能障碍性疾病在妇科临床中比较常见,并随着我国二胎政策的实施,盆底功能障碍性疾病的发病率越来越高,并且由于患者生理变化比较大,并且在患病期间容易发生盆腔器官脱垂、压力性尿失禁、慢性盆腔疼痛、性生活功能障碍等,因而对患者的身心健康造成严重的影响^[8-10]。

由于患者对盆底功能障碍性疾病的发病原因、治疗方法等不了解,因而许多女性患者在患病后容易产生焦虑、紧张、抑郁等不良心理,久而久之,女性的压力增加,导致女性患者失去社交能力,最终影响身心健康。女性发生妇科疾病,不仅自己的身体健康受到威胁,同时也不利于家庭和谐,尤其夫妻关系紧张,最终影响患者及其家人的生活质量,女性的脾气暴躁、情绪失控等因素,进一步加重女性抑郁症状^[11]。

目前,医院临床针对盆底功能障碍性疾病采取手术治疗,其中针对压力性尿失禁症状实施手术治疗,但由于手术治疗费用比较高,因而患者接受手术治疗,将增加家庭经济负担,并为患者形成心理压力。盆底功能障碍性疾病不仅为患者、及其家庭造成较大的影响,同时也为社会医疗提出了新的挑战,为了降低盆底功能障碍性疾病的发病率,需要在女性产后实施盆底功能康复治疗^[12]。

3 产后盆底功能康复治疗

根据临床研究显示,产妇产后期间经阴道手术助产,分娩后5-10年,患者尿失禁、盆腔器官脱垂的发病率分别增加

4 倍、8 倍，而在产后 8 周开始实施盆底功能锻炼，产后 16 周、产后 1 年的盆底功能障碍性疾病的发病率显著下降，因此需在产妇产后恶露干净后开始实施盆底功能康复治疗^[13]。

3.1 传统产后盆底功能康复

传统盆底功能康复治疗主要对产妇实施收缩肛门、阴道训练，进而通过正确的收缩，增加括约肌收缩和耻尾肌支撑的功能，进而降低患者不自主排气、便失禁的现象^[14-15]。传统盆底功能康复治疗逐渐发生改变，并不断的更新，因此临床康复治疗也需要与时俱进，不断为患者提供更优的治疗方法。

3.2 现代产后整体康复

现代产后整体康复治疗在传统盆底功能康复治疗基础上不断更新，不仅加强女性盆底肌的锻炼，同时也关注产妇整体康复效果。

首先，要改善盆底功能症状。产妇产后容易出现盆底功能障碍性疾病，在此情况下，需对产妇进行电刺激，增强盆底肌肉力量，同时需要为产妇补充充足的营养，改善患者的血管营养状态，进而改善产妇产后的盆底生理指标，降低盆底功能障碍性疾病的发生率^[16]。产妇产后恶露干净的情况下，对产妇实施盆底功能康复治疗，一般情况下，需根据产妇的身体情况制定康复方案，主要实施生物反馈训练、阴道家庭康复器、Kegel 运动等，提高产妇的康复效果。

其次，针对腹直肌分离现象的治疗。针对腹直肌分离现象可采取电刺激腹部肌肉，增强产妇腹部肌肉力量，一般每周进行两次，每 6 次为一个疗程，并定期检测腹直肌间隙，评价治疗效果^[17]。在腹直肌康复治疗期间，为了避免对盆底肌损伤进一步加重，需在患者的盆底肌肉力量达到 3 级以上方可进行康复治疗。

第三，针对脊柱、骨盆症状的康复治疗。在产妇产后期间容易发生耻骨联合分离现象，因此在产妇产后 24 小时进行电刺激治疗，不仅对产妇起到镇痛的作用，同时也能增加产妇身体肌肉的力量，一般情况下可每天点击 1 次，每次 30 分钟，5 天为一个疗程，然后对产妇实施视觉模拟疼痛评分表评估^[18]。产妇腰痛治疗，需在产妇疼痛的部位实施经皮电刺激程序，每天 1 次，每次 15 分钟，平均 6 次为 1 个疗程，然后用视觉模拟疼痛评分表进行评估。

4 结束语

盆底功能障碍性疾病在妇科临床中的发病率比较高，因此需对该疾病的发病原因进行全面分析，并提出相应的康复治疗措施，并且在临床治疗中，需对治疗方法做到与时俱进，治疗期间以患者为本，进而提高产妇的身体康复效果，降低盆底功能障碍性疾病的发病率。

[参考文献]

- [1] 欧学驾, 刘晖, 高红梅, 等. 产后盆底康复护理对女性盆底功能障碍的影响分析[J]. 岭南急诊医学杂志, 2018, 23(05):495-497.
- [2] 路敏. 盆底康复训练与护理干预对产后盆底肌功能改善的影响[J]. 中国现代药物应用, 2018, 12(16):186-187.
- [3] 李雪姣, 许成芳. 产后盆底康复治疗远期疗效的随访分析[J]. 新医学, 2018, 49(08):601-605.
- [4] 刘丹, 夏志军. 女性产后盆底功能变化与干预的研究进展[J]. 实用医药杂志, 2018, 35(08):760-763.
- [5] 吴红果. 常规康复治疗联合生物电刺激对产后盆底康复的作用[J]. 现代诊断与治疗, 2018, 29(14):2270-2272.
- [6] 王红燕, 冯素文, 谢臻蔚, 等. 孕产妇盆底功能康复信息化管理平台的构建及应用[J]. 中华护理杂志, 2018, 53(07):801-805.
- [7] 佟靖. 盆底康复技术对产后盆底功能障碍的防治效果分析[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(47):32.
- [8] 徐菊芳, 洪嘉颖, 罗婧欢. 以社区卫生服务中心为主导的产后早期盆底康复训练对产后女性盆底功能恢复效果研究[J]. 中国当代医药, 2018, 25(11):178-181.
- [9] 罗亚, 马乐. 阴道康复器应用于产后盆底康复治疗的研究进展[J]. 中国生育健康杂志, 2018, 29(01):95-97.
- [10] 董万慧, 赵琳蕾, 陈玉霞. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究[J]. 双足与保健, 2017, 26(24):22+24.
- [11] 周艳清. 产后盆底功能障碍的康复进展[J]. 中外女性健康研究, 2017(23):31-32.
- [12] 谢玉梅. 产后瑜伽联合盆底康复治疗对产后妇女性生活质量的研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, 17(93):26-27+33.
- [13] 闫梅, 王晓银, 温琦, 等. 不同分娩方式产后盆底障碍的盆底康复治疗近期疗效观察[J]. 四川医学, 2017, 38(11):1295-1300.
- [14] 李方伟. 盆底康复治疗在改善产后盆底肌功能中的应用研究[J]. 实用妇科内分泌杂志(电子版), 2017, 4(31):45+47.
- [15] 丁芳川. 电刺激联合生物反馈在产后盆底康复治疗中的临床研究[J]. 现代电生理学杂志, 2017, 24(03):148-150+159.
- [16] 韦东梅. 初产妇产后早期盆底肌力下降相关因素及干预对策研究进展[J]. 护理实践与研究, 2017, 14(10):28-30.
- [17] 毕雅莉. 产后盆底康复时间选择对尿失禁及盆底肌的影响研究[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, 17(71):193.
- [18] 郭开会, 刘青, 盛华均. 产后盆底康复治疗的研究进展[J]. 科学咨询(科技·管理), 2017(08):69-70.