

# 盆底康复治疗产后盆底康复需要注意些什么

孙敏

合江县中医医院妇产科 646200

【中图分类号】R714

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-086-01

当下许多女性在分娩之后,会出现诸多产后疾病,盆底疾病作为发生概率较高的一种,假如未采取有效措施对其进行治疗,患者将会出现诸多并发症,导致女性出现阴道松弛、小腹坠胀,尿频、尿失禁、便秘、性生活不满意等各种临床症状,从而会对女性的生活质量造成严重影响。许多女性为提高生活质量,选择盆底康复治疗,女性朋友在盆底肌康复治疗中,会存在诸多疑问,其中就包括在治疗中需要注意哪些,下面就由本人来带领大家了解一下吧?

## 1 盆底功能障碍都有哪些表现呢?

盆底功能好坏,与许多妇科疾病都具有直接联系,还会对女性的生活质量造成严重影响。女性在怀孕以及分娩过程中,女性盆底组织,会受到不同程度的压迫以及分娩损伤问题,这将会影响到女性的身体功能,情形严重者会出现盆底功能障碍情况,通俗来讲,盆底功能障碍这一问题是指女性盆底组织弹性变差,肌肉收缩力以及支撑力明显不足,最终女性盆腔内的器官,无法在正常位置固定,就会产生相应的功能障碍情况,情节较轻的患者会出现性生活质量下降、阴道松弛,漏尿、便秘等情况,情节严重的患者,会出现子宫脱垂、膀胱脱垂等重大疾病,从而会为女性带来难以言状的痛苦。

## 2 分娩会对盆底肌产生哪些影响呢?

女性在分娩时,无论选择经阴道分娩还是剖宫产分娩,都会在一定程度上对盆底肌肉造成损伤,区别在于,经阴道分娩宝妈在产后,短时间内下尿道症状会较为明显,在产后一年内,经阴道分娩宝妈,会更容易出现尿道下移、尿频、尿失禁等问题,在一年之后差别会逐渐消失,同时大约90%以上的宝妈,产后盆底肌肉神经功能会自然恢复,但是仍然有30%~40%的宝妈,产后会发生尿失禁、阴道脱垂等盆底功能性障碍疾病,所以这就需要女性在产后,积极进行产后盆底康复哦。

## 3 产后盆底康复需要注意哪些呢?

女性在产后盆底康复中,首先就需要判断自身属于哪种类型的盆底肌,这可以通过咨询医生以及护士获得答案,从而根据不同的盆底肌类型,对相关事项加以注意。

### (1) 松弛型盆底肌患者该注意哪些呢?

松弛型盆底肌患者在康复治疗中,首先就需要对自身的生活方式进行改善,控制自身体重,保证均衡饮食,做到戒烟限酒,少喝或者不喝含咖啡因的各种饮料等等。在家庭中,坚持进行盆底肌训练,其中就包括Kegel运动和阴道哑铃训练,将两种运动进行结合,对巩固盆底康复效果具有显著作用,在盆底肌训练中,训练强度需要遵循专业人员建议,根据自身实际情况进行调整。对于重度盆腔脱垂,或者盆底肌存在过度活动问题

的患者,需要暂停阴道哑铃训练,在盆腔器官脱垂问题改善,或者盆底肌过度活动情况明显改善后,再应用阴道哑铃方式进行训练。在训练中,需要尽量避免或者控制重体力劳动时间,控制增加腹压的各种行为,就包括长时间抱娃等。慢性咳嗽、慢性便秘、排便困难等问题,会导致患者腹压慢性增加,所以就需做好这些疾病的积极治疗,假如疾病难以根治,就比如慢性咳嗽,就需要在咳嗽前,收缩盆底肌并且进行保持,然后再咳嗽。针对盆底肌肌力三级或者以上的患者,在进行腹直肌分离恢复,从而避免因腹压增加,导致盆底肌出现进一步损伤。在盆底康复治疗过程中,需做好避孕工作,假如在第2天需要进行盆底评估,建议在前一天晚上不同房,并且需要保持休息。在盆底康复治疗中,假如出现阴道出血,腰腹部明显不适等问题,需要及时咨询临床医师。在盆底康复治疗中,出现泌尿生殖感染,这一问题将可能导致患者盆底疾病的诸多症状明显加重,其中就包括尿频、尿急等等,需对此加以区分,并且加以重视,在盆底康复治疗中,需保持轻松愉快的心理状态,在存在问题时,需积极与治疗医生联系哦。

### (2) 过度活动型盆底肌患者需要注意哪些呢?

针对过度活动型盆底肌患者,在康复治疗中,首先就需要养成良好的饮食习惯,每天保证充足的休息及睡眠,做到戒烟限酒。每天保持愉悦的心理状态,有效减少患者焦虑、抑郁等各种不良情绪。积极寻找各种方式,对工作以及生活的压力进行缓解,在康复治疗中,还需增加行为训练,其中就包括膀胱操训练,这一训练方式,对急迫性尿失禁、膀胱过度活动症患者,适合度较高。在家庭盆底肌训练中,需加强腹式呼吸训练,假如患者盆底肌,属于过度活动型合并松弛型,在康复治疗中,患者就需要在盆底肌过度活动情况缓解之后,再加强盆底肌家庭训练,其中就包括采用Kegel运动和阴道哑铃训练。患者在腹式呼吸放松训练时,首先需要在临床医师或者治疗师的指导下,掌握如何正确进行腹式呼吸,然后才可在家中行腹式呼吸训练,保证患者盆底肌通过训练能得到有效放松。患者在盆底康复中,如果出现泌尿生殖感染,则可能导致患者尿频、尿急等盆底疾病的临床症状加重,所以需要对此加以重视。患者要做好避孕工作,假如在第2天需要进行盆底评估,建议在前一天晚上不同房,并且需要保持休息。如果因为盆底疼痛、性交疼痛等盆底疾病,导致性生活受到影响,则需要在症状缓解后,再进行性生活。

综上所述,在产后盆底康复治疗中,宝妈们只要采用科学合理的方法,就可以恢复健康的生活状态,所以宝妈们就需对康复治疗中的相关事项加以注意,坚持盆底康复哦。

(上接第85页)

救就失去生命体征,这是医生不愿意看到的,但是也无法挽回的情况。除了这些不可控的因素之外,大部分疾病在专业的治疗后都可以恢复正常的生活。医生也会尽自己最大的力量诊治病人,帮助患者减轻痛苦,恢复健康。

ICU对可逆的、能从加强监护及救治中获益的患者来说是

天堂,是生命守护的最后防线,许多患者在ICU治疗后都能回到正常的生活中,患者和家属要正确看待ICU,不要把ICU想象成可怕的,恐怖的地方,要相信在专业的设备和医护人员的努力下,患者的病情一定能得到有效缓解,能够帮助患者渡过生命中最危险的时期,重获新生。