

产后康复护理干预对产妇盆底功能恢复的效果观察

王平安

湖北省第三人民医院阳逻院区，湖北武汉，430400；

摘要：目的：探究针对性产后康复护理干预对产妇盆底功能恢复的临床效果，为优化产后护理方案、改善产妇产后盆底健康状况提供科学依据。方法：选取2024年10月至2025年10月我院产科收治的100例足月阴道分娩产妇为研究对象，采用随机数字表法分为对照组与实验组，各50例。对照组给予产科产后常规护理，实验组在常规护理基础上实施系统化产后康复护理干预，对比两组产妇干预前后盆底肌肌力、盆底功能障碍发生率、生活质量评分及护理满意度，数据采用SPSS26.0统计学软件处理，计量资料以 $(\bar{x}\pm s)$ 表示，行t检验，计数资料以 $[n(\%)]$ 表示，行 χ^2 检验， $P<0.05$ 为差异具有统计学意义。结果：干预后，实验组盆底肌肌力评分高于对照组，盆底功能障碍总发生率(8.00%)低于对照组(26.00%)，生活质量各维度评分及护理满意度(96.00%)均高于对照组，差异均有统计学意义($P<0.05$)。结论：系统化产后康复护理干预可有效提升产妇盆底肌肌力，降低盆底功能障碍发生风险，加速产后盆底功能恢复，改善产妇生活质量，提升护理满意度，值得在产科临床护理中推广应用。

关键词：产后康复护理；盆底功能恢复；盆底肌肌力；盆底功能障碍；生活质量

DOI：10.69979/3029-2808.26.04.044

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年10月至2025年10月我院产科收治的100例足月阴道分娩产妇为研究对象，纳入后采用随机数字表法均分两组，每组50例。对照组产妇年龄22~36岁，平均 (28.45 ± 3.12) 岁；孕周37~41周，平均 (39.12 ± 1.05) 周；初产妇32例，经产妇18例；新生儿体重2.8~4.2kg，平均 (3.46 ± 0.51) kg。实验组产妇年龄21~37岁，平均 (28.16 ± 3.27) 岁；孕周37~42周，平均 (39.25 ± 1.13) 周；初产妇34例，经产妇16例；新生儿体重2.7~4.3kg，平均 (3.51 ± 0.48) kg。两组产妇在年龄、孕周、分娩史、新生儿体重等一般资料方面对比，差异无统计学意义($P>0.05$)，具有可比性。本研究经医院医学伦理委员会审核批准，所有产妇及家属均知情同意并签署知情同意书，排除合并严重妊娠期并发症、盆底器质性病变、精神疾病及无法配合康复训练的产妇。

1.2 病例选择标准

1.2.1 纳入标准

足月单胎妊娠，经阴道自然分娩；产后生命体征平稳，无严重产后并发症；意识清晰，认知正常，可配合完成各项康复训练与随访；自愿参与本研究，临床资料完整；无盆底肌功能障碍既往病史。

1.2.2 排除标准

剖宫产分娩、多胎妊娠产妇；合并妊娠期高血压、糖尿病、心脏病等严重并发症；产后大出血、产褥感染、会阴重度裂伤等产后并发症；盆底先天畸形、泌尿系统器质性病变；精神疾病、语言沟通障碍，无法配合护理干预；中途退出研究、失访或转院治疗者。

1.3 方法

1.3.1 对照组：产后常规护理

对照组产妇实施产科产后常规护理，具体内容如下：①基础护理：监测产妇产后生命体征、恶露排出量与性状、会阴切口愈合情况，指导产妇做好会阴清洁，预防产褥感染；②饮食指导：告知产妇产后合理饮食，多摄入高蛋白、高维生素、富含膳食纤维的食物，促进产后机体恢复；③健康宣教：简单讲解产后盆底功能变化相关知识，口头叮嘱产妇注意休息，避免过早负重、久坐，无针对性盆底康复指导；④出院指导：告知产妇产后复查时间，叮嘱出现不适及时就医，无延续性康复随访。

1.3.2 实验组：常规护理+系统化产后康复护理干预

实验组在对照组常规护理基础上，实施系统化产后康复护理干预，组建专业产后康复护理小组，对护理人员开展专项培训，围绕产后盆底功能恢复制定分阶段护理方案，具体内容如下：

产后健康宣教与心理干预：产妇分娩后，护理人员

主动与产妇沟通,采用图文手册、短视频等形式,详细讲解盆底功能障碍的发病原因、危害,以及产后盆底康复的重要性、干预流程与注意事项,纠正产妇“产后无需康复”“盆底问题无需治疗”的错误认知,提升产妇康复依从性。同时,关注产妇产后心理状态,针对产后焦虑、抑郁、自卑等负面情绪,给予心理疏导与情感支持,鼓励家属多陪伴产妇,营造温馨的康复氛围,缓解产妇心理压力,帮助其树立康复信心。

分阶段盆底肌康复训练指导:根据产妇产后恢复情况,分阶段开展盆底肌训练。产后1~3d,产妇体力恢复后,指导其进行简单的盆底肌收缩训练,取仰卧位,放松全身,缓慢收缩盆底肌肉,维持3~5s后放松,每次10~15min,每日2次,动作轻柔避免牵拉会阴切口;产后4~7d,增加训练强度,指导产妇进行凯格尔运动,收缩肛门、阴道及尿道周围肌肉,持续5~10s后放松,每组20~30次,每日3~4组,同时配合腹式呼吸,提升训练效果;产后出院后,通过微信、电话等方式远程指导产妇坚持训练,根据恢复情况调整训练频次与强度,保证训练的持续性。

盆底肌电刺激护理干预:借助盆底肌康复治疗仪,对产妇进行盆底肌电刺激干预,产后7d开始实施,协助产妇取仰卧位,清洁会阴后放置电极片,根据产妇盆底肌肌力情况调节治疗仪参数,频率设置为20~80Hz,脉冲宽度200~500μs,通过电刺激唤醒盆底肌神经,促

进盆底肌肉收缩,增强肌力,每次20~30min,每日1次,连续干预2周。干预过程中密切观察产妇反应,及时调整参数,保证干预安全性与舒适度。

生活方式干预与延续性护理:指导产妇养成良好生活习惯,产后避免过早参与重体力劳动、提重物,减少久站、久坐、憋尿等行为,预防盆底肌损伤加重;指导产妇做好会阴护理,保持局部清洁干燥,预防感染。产妇出院后,建立康复随访档案,每周进行1次电话随访,了解产妇盆底恢复情况、康复训练执行度,解答产妇康复疑问,督促产妇坚持康复训练,产后42天叮嘱产妇返院复查,评估盆底功能恢复效果,调整后续康复方案。

1.4 观察指标

- (1) 盆底肌肌力评分。
- (2) 盆底功能障碍发生率。
- (3) 生活质量评分。
- (4) 护理满意度。

1.5 统计学处理

采用SPSS26.0统计学软件对研究数据进行分析处理。

2 结果

2.1 两组干预前后盆底肌肌力、生活质量评分对比

详见表1。

表1 两组干预前后盆底肌肌力、生活质量评分对比(x±s)

组别	例数	盆底肌肌力评分(分)		生活质量评分(分)	
		干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	50	2.15±0.63	3.42±0.71	62.38±5.46	75.61±6.23
实验组	50	2.12±0.65	4.68±0.59	62.15±5.52	88.42±5.78
t值	-	0.237	9.526	0.208	10.743
P值	-	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05

2.2 两组盆底功能障碍发生率、护理满意度对比

详见表2。

表2 两组盆底功能障碍发生率、护理满意度对比

组别	例数	尿失禁	盆腔器官脱垂	排便异常	总发生率[n(%)]	护理满意度[n(%)]
对照组	50	6	4	3	13(26.00)	41(82.00)
实验组	50	1	2	1	4(8.00)	48(96.00)
χ ² 值	-	-	-	-	5.741	5.005
P值	-	-	-	-	<0.05	<0.05

3 讨论

妊娠与阴道分娩是导致女性盆底功能损伤的主要

因素,孕期子宫增大、胎儿体重压迫,加之分娩过程中盆底肌肉、神经及筋膜过度牵拉扩张,会造成盆底肌肌

力下降、盆底支持结构松弛,进而引发尿失禁、盆腔器官脱垂、排便异常等盆底功能障碍性疾病,不仅影响产妇产后生理恢复,还会降低其生活质量,甚至引发焦虑、自卑等负面心理问题^[1]。临床数据显示,未接受产后康复干预的产妇,盆底功能障碍发生率远高于接受规范康复护理的产妇,因此,给予产妇针对性、系统化的产后康复护理,对加速盆底功能恢复、改善产后健康状况具有重要意义。

常规产后护理多聚焦于产妇产后基础生命体征监测、会阴护理与简单饮食指导,对盆底功能康复的关注度不足,缺乏专业的康复训练指导、心理干预与延续性护理,难以有效改善盆底肌肌力,无法满足产妇产后盆底康复需求^[2]。而系统化产后康复护理干预,以产妇盆底功能恢复为核心,结合产后生理特点与康复需求,构建了涵盖健康宣教、心理疏导、分阶段康复训练、电刺激干预、延续性随访的全流程护理模式,实现了产后护理的专业化、个体化与系统化。

本研究中,实验组通过开展针对性健康宣教,帮助产妇全面了解盆底康复知识,有效提升了产妇康复依从性;心理干预则缓解了产妇产后负面情绪,助力其积极配合康复训练;分阶段盆底肌训练结合电刺激干预,从被动刺激到主动训练,循序渐进唤醒盆底肌神经、增强肌肉收缩力,有效修复受损盆底组织,提升盆底肌肌力^[3];生活方式干预与延续性护理,保证了康复训练的持续性,规避了加重盆底损伤的不良行为,进一步巩固康复效果。

从研究数据来看,干预后实验组盆底肌肌力评分、生活质量评分均显著高于对照组,盆底功能障碍总发生率仅为8.00%,远低于对照组的26.00%,充分证实产后康复护理干预可有效改善产妇盆底肌功能,减少盆底功能障碍发生,提升产后生活质量^[4]。同时,实验组护理满意度高达96.00%,说明该护理模式贴合产妇产后康复需求,优化了产科护理服务质量,拉近了护患关系。

相较于常规护理,系统化产后康复护理干预更具针对性与实用性,打破了传统产后护理的局限性,将盆底康复护理融入产后护理全程,既关注产妇生理恢复,也重视心理调适,契合现代产科护理理念^[5]。针对阴道分娩产妇,尽早开展规范的产后康复护理,可最大程度降低盆底功能损伤,加速产后康复,减少远期盆底功能障碍的发生风险,对保障女性产后身心健康具有重要价值。

综上,系统化产后康复护理干预应用于阴道分娩产妇,可有效增强盆底肌肌力,降低盆底功能障碍发生率,加速盆底功能恢复,改善产妇产后生活质量,提升护理满意度,临床应用效果显著。后续临床可进一步扩大研究样本量,结合产妇个体差异细化康复护理方案,优化康复训练与电刺激干预流程,同时强化社区延续性康复护理,让更多产妇受益于规范的产后康复服务,全面提升女性产后健康水平。

参考文献

- [1] 杨婷婷,张海英. 目标导向式康复护理对产妇产后盆底肌功能、健康意识、自我效能感、负性情绪的影响[J]. 中国社区医师, 2025, 41(32): 115-117.
- [2] 林红,吴勇. 计划行为理论护理干预对产后盆底功能障碍产妇的影响[J]. 中外医学研究, 2025, 23(08): 73-76. DOI: 10.14033/j.cnki.cfmr.2025.08.019.
- [3] 王艳. 剖宫产术后早期康复护理干预对产妇盆底功能恢复及生活质量的效果观察[J]. 基层医学论坛, 2025, 29(07): 153-156. DOI: 10.19435/j.1672-1721.2025.07.039.
- [4] 王瑞平,李亚平. 综合康复护理干预对产后压力性尿失禁产妇盆底功能恢复、负性情绪和依从性的影响[J]. 中外医药研究, 2024, 3(24): 142-144.
- [5] 苏丹. 目标导向式康复护理对产妇产后负性情绪及盆底肌功能的影响[J]. 婚育与健康, 2024, 30(08): 157-159.