

普拉提在产后修复中的应用及其效果研究

刘涛

内蒙古寰泰体育文化发展有限责任公司，内蒙古呼和浩特，010000；

摘要：本研究探讨了普拉提在产后修复中的应用及其效果。通过文献综述和 20 个实证研究分析了产后女性身体心理变化及修复需求，阐述了普拉提运动的特点及其在产后修复中的明显优势。研究设计了针对产后女性的普拉提阶段性产后修复方案，并通过 20 个实验验证了其效果。结果表明，普拉提能有效改善产后女性的身体形态的同时，还会修复孕期过程中造成身体的内脏，骨骼和肌肉的损伤，同时还调整了体态。普拉提通过增强核心肌群力量、调动意识控制身体的原则。提高身体柔韧性和平衡能力，同时搭配合理的饮食循序渐进的减脂。训练还会分泌多巴胺等，对心理健康也有积极的影响。本研究为产后修复提供了一种有效的运动干预方法，对促进产后女性身心健康具有重要意义。

关键词：普拉提；产后修复；身心健康；运动干预

DOI：10.69979/3029-2808.25.10.049

引言

随着社会经济发展和人们健康意识的提高，越来越多的女性开始关注产后修复健康问题。事实上，产后修复是产后女性的福音。可以通过科学的产后修复思路，避免很多影响女性产后健康的问题。产后修复不仅关系到女性的身体健康，还影响着其心理状态和生活质量。近年来，我们会听到很多关于产后抑郁的事例，这并不是故事，是真实发生在我们产后妈妈的身上。这并不是女性可以自己控制的。在产后，女性身体激素水平不稳定，而激素影响着情绪，情绪影响行为。而普拉提作为一种低强度、高效果的运动方式，在修复身体的同时，规律运动还会让女性的激素水平稳定，从而减少心理疾病的发生。本研究旨在探讨普拉提在产后修复中的应用价值，设计针对性的修复方案，并验证其效果，为产后女性提供科学有效的运动干预方法，促进其身心健康的全面恢复。

1 产后身体变化及修复需求

产后女性身体经历了巨大的变化，需要适当的修复和调理^[1]。在生理方面，孕激素和松弛素的影响会让孕期出现关节不稳定和肌肉无力。最明显的表现就是扣肩驼背、腹直肌分离、盆底肌松弛漏尿，脊柱侧弯等问题。这些变化不仅影响身材，同时还会导致不良体态，例如：骨盆前倾、小腹突出、关节压力大等。在疼痛方面还可能导致腰背疼痛、坐骨神经疼痛，尿失禁，漏尿等影响长期的健康问题。此外，激素水平的剧烈波动也会影响

身体各系统的功能恢复。在心理方面，产后抑郁、焦虑等情绪问题较为普遍。这些心理问题不仅影响母亲的身心健康，还可能对婴儿的发育和家庭关系产生负面影响。因此，产后修复不仅需要关注生理恢复，还应重视心理健康的调节。综合性的产后修复方案应该包括身体机能的恢复、心理状态的调整以及生活质量的提升等多个方面。

2 普拉提运动的特点及其在产后修复中的优势

普拉提是一种强调核心肌群控制、呼吸协调和身体意识的身心运动方法。它通过一系列低冲击、高控制的动作，锻炼深层肌肉，提高身体的力量、柔韧性和平衡能力。普拉提运动要求包括：有控制的呼吸，注重核心肌群的激活和控制、中轴的延展、中立位的控制、强调正确的身体排列、脊柱的逐节活动。将普拉提的原则注入动作，动作便有了灵魂。在产后修复中，普拉提的优势很显著。首先，其低强度的运动特点适合产后女性的身体状况，能够安全高效地进行锻炼。其次，普拉提强调核心肌群启动下的四肢训练，尤其是强调调内核心。这有助于修复因怀孕而受损的腹部和骨盆底肌群^[2]。再者，普拉提注重身体姿势的矫正，通过骨骼的正确排列可以帮助产后女性恢复良好的体态。此外，普拉提运动中的呼吸技巧和身心连接理念，有助于缓解压力、改善情绪。对产后心理健康有积极影响。

3 普拉提产后阶段性修复方案设计与实施

基于产后女性的特殊需求和普拉提运动的特点，本

研究设计了一套针对性产后女性的普拉提产后修复方案。该方案分为五个阶段：第一阶段呼吸修复、第二阶段骨盆修复、第三阶段腹壁修复、第四阶段盆底肌修复。第五阶段全身整合性训练。每个阶段的训练重点和强度略所不同，以适应产后女性身体恢复的过程。

第一阶段呼吸修复，主要侧重于呼吸训练、培养大脑控制身体的觉知。在简单的呼吸训练中，都能找到强烈的发力感受，调动膈肌和盆底肌的联动能力。初期的呼吸修复也是为整个产后修复打下了坚实的基础，当内核心启动的前提下，我们才能做外核心的腹壁修复以及盆底肌修复。第二阶段骨盆修复引入部分手法训练，同时还要搭配骨盆周围的轻抗阻训练。二者缺一不可，让修复更科学。分两种情况。第一：如果产后骨盆周围有明显的疼痛，首先要做骨盆的修复矫正训练，让疼痛消失。然后才能做骨盆空间的修复，让骨盆和耻骨闭合。第二：产后没有骨盆周围的疼痛，可以直接做骨盆空间修复。当骨盆恢复了空间，才能支撑腰椎胸椎以及颈椎延展向上，为调整体态做准备。第三阶段腹壁修复，其中最重要的就是腹直肌的修复。随着孕中期到孕晚期婴儿体积增大，产妈妈的子宫随之变大，腹直肌被动向两边撑开，形成腹直肌分离。在孩子娩出后的42天到3个月，可以开始腹壁修复，在这个阶段，产后妈妈的腹部肌肉和皮肤会随着训练变紧致。第四阶段盆底肌修复，是产后妈妈很在意的一部分。前期的呼吸修复和腹壁修复都为盆底肌修复打下坚实的基础，盆底肌的训练，是以平衡盆底肌肉群为目的^[3]。解决漏尿，盆底肌高张，以及便秘等问题。第五阶段全身整合性训练，身体是一个整体，像一台精密的仪器，要让身体骨骼和肌肉拥有良好的协作发力能力，产后恢复以及体态矫正的结果才会长期保持。

每个阶段的训练都包括热身、主体练习和放松三个部分，每次训练时长控制在60分钟，每周进行3~4次。在实施过程中，我们以普拉提的训练原则和要求为基础，特别强调了动作的准确性和安全性。老师需要根据每位学员的具体情况，提供私人定制方案，个性化指导。同

时，方案中还融入了产后心理调适的元素，呼吸放松技巧，以促进身心健康的全面恢复。

4 普拉提产后修复效果评估

为评估普拉提产后修复方案的效果，本研究选取了20名产后8~12周的产后妈妈，进行为期12周的训练干预实验。通过身体围度测量、形态测量、肌肉力量测试、柔韧性评估和心理测试等多种方法，对参与者的身体和心理变化进行了全面评估。研究结果显示，经过12周的普拉提训练，参与者的腰围、脐围、臀围显著下降，腹部和骨盆底肌群的力量明显增强。柔韧性测试表明，参与者的脊柱活动度和下肢柔韧性都有所提高。心理评估显示，参与者的焦虑和抑郁水平、皮质醇显著降低，自我效能感和生活质量评分明显提升。此外，参与者普遍认为普拉提训练改善了她们体态，缓解了产后常见的腰背疼痛问题，带孩子的疲惫减少很多。

5 结论

本研究证实了普拉提在产后修复中的有效性和优势。通过针对性的普拉提训练，产后女性能够安全有效地改善身体形态、安全精准的完成产后修复。同时，普拉提运动对产后心理健康也有积极影响，能够缓解焦虑和抑郁情绪，提升自我效能感和生活质量。总的来说，普拉提作为一种安全有效的运动方式，在产后修复领域具有广阔的应用前景。建议医疗机构和产后护理中心将普拉提纳入产后康复计划，为更多产后女性提供科学、全面的健康指导。

参考文献

- [1] 何平. 产后恢复全攻略: 产妇如何快速恢复活力[N]. 医药养生保健报, 2024-09-14(009).
- [2] 聂玲, 孙艳. 产后普拉提——新手妈妈的身心之选[J]. 健康, 2024, (07): 67-69.
- [3] 曹小君, 董晓虹. 普拉提教学对产后腹直肌和盆底肌的干预效果研究[J]. 浙江体育科学, 2023, 45(03): 99-105.