



产后盆底肌松弛的康复护理

◎仪陇县人民医院 林翠

经历新生命诞生的喜悦，许多产妇却遭遇了产后盆底肌松弛这一困扰。从医务工作者的角度来看，做好康复护理对产妇恢复盆底肌功能、提升生活质量至关重要。接下来为大家详细科普相关知识。

在妊娠期间，随着胎儿的不断生长发育，子宫逐渐增大，对盆底肌持续产生压迫。加上孕期体内激素水平的变化，使得盆底结缔组织中的胶原纤维发生重构，导致盆底肌的支持结构松弛。分娩过程更是对盆底肌的一次严峻考验，尤其是顺产时，胎儿通过产道，会对盆底肌肉、筋膜和神经造成不同程度的损伤，进一步加重盆底肌松弛的状况。

盆底肌松弛可导致——

尿失禁：这是最常见的症状之一。当产妇在咳嗽、大笑、打喷嚏或进行剧烈运动时，由于腹压突然增加，松弛的盆底肌无法有效控制尿道，就会导致尿液不自主流出，给产妇的日常生活带来极大不便和尴尬。

盆腔脏器脱垂：盆底肌松弛后，对子宫、膀胱、直肠等盆腔脏器的支撑作用减弱，这些脏器可能会出现不同程度的脱垂。轻度脱垂可能仅引起下腹坠胀感，严重时甚至会脱出阴道口，影响正常的生活和工作，还可能引发局部感染等问题。

性生活质量下降：盆底肌松弛会导致阴道松弛，使夫妻性生活时的摩擦力和紧握感降低，影响性生活的和谐与满意度，进而对夫妻关系产生一定的负面影响。

那么，针对产后盆底肌松弛，都有哪些康复方法呢？

盆底肌锻炼：这是最基础且有效的康复方法，其中凯格尔运动尤为常用。产妇可先找到盆底肌的位置，一般在排尿过程中，尝试中断排尿，感受收缩的肌肉就是盆底肌。然后进行收缩训练，收缩盆底肌3~5秒，再放松3~5秒，如此反复，每组进行10~15次，每天进行3~4组。随着盆底肌力量的增强，可以逐渐延长收缩和放松的时间。

生物反馈治疗：借助生物反馈仪器，将盆底肌的活动情况转化为视觉或听觉信号反馈给产妇。产妇根据这些信号，更准确地进行盆底肌训练，提高训练效果。例如，仪器会在产妇正确收缩盆底肌时发出提示音，帮助产妇掌握正确的收缩方法和力度。

电刺激治疗：通过电极片向盆底肌发送不同频率和强度的电流，刺激盆底肌收缩，增强肌肉力量。这种治疗通常在医院由专业医护人员操作，一个疗程一般为10~15次，每周进行2~3次。治疗过程中，产妇可能会感觉到盆底肌有规律的收缩和放松。

康复护理需注意以下要点——

生活习惯调整：产妇要避免长时间站立或久坐，减少对盆底肌的压力。同时，保持大便通畅，防止

因便秘导致腹压增加，加重盆底肌松弛。多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，每天保证足够的水分摄入。此外，尽量避免提重物，如需提拿物品，应注意姿势，屈膝下蹲，利用腿部力量提起，而不是直接弯腰用腰部和盆底肌的力量。

卫生护理：保持会阴部清洁干燥，勤换内裤和卫生巾。产后恶露排出期间，更要注意个人卫生，防止感染。每天用温水清洗会阴部，从前向后冲洗，避免将肛门处的细菌带入阴道和尿道。

心理护理：很多产妇因盆底肌松弛带来的不适而产生焦虑、自卑等情绪。家属要给予充分的理解和支持，关心产妇的心理状态。产妇自身也应正确认识盆底肌松弛这一现象，它是产后常见问题，通过积极的康复护理是可以改善的。可以参加一些产后康复交流群，与其他产妇分享经验，互相鼓励，增强康复的信心。

产后盆底肌松弛并非不可战胜，通过了解其原因、危害，掌握正确的康复方法并做好护理，产妇们完全能够重拾身体活力，恢复往日自信，以更好的状态迎接新生命带来的美好生活。希望广大产妇都能重视产后盆底肌康复护理，拥有健康美好的产后生活。😊