



盆底肌康复：生物反馈电刺激治疗让你不再尴尬

◎重庆医科大学附属康复医院 卜凡

贾奶奶最近有个难言之隐——她开始频繁出现尿失禁，出门总担心突然想上厕所，甚至在一次社区广场舞比赛中，因为一个跳跃动作而“意外”了。这让她渐渐远离了热爱的社交活动，连最喜欢的老年健身体操班也不敢参加了。

生活中，像贾奶奶这样的情况并不少见。据统计，我国60岁以上老年人中，约25%的女性经历过尿失禁困扰，10%的老年人存在不同程度的大便失禁问题。这些难以启齿的问题不仅影响生活质量，更可能引发社交退缩、抑郁等心理问题。但好消息是，现代医学的生物反馈电刺激治疗技术，正在以非侵入、无痛苦的方式，帮助老年人重获控制力与尊严。

身体里的“警报系统”失灵了

想象一下，我们的盆底肌群就像一张精心设计的“吊床”，膀胱和肠道就像放在吊床上的“水球”。年轻时，这张吊床弹性十足，能够稳稳托住水球，只在适当的时候放行。但随着年龄增长，吊床逐渐松弛，水球开始不听使唤。

传统观念认为这是“老了的自然现象”，但现代医学告诉我们，这其实是身体“警报系统”的通信线路出了问题！大脑收不到“满仓信号”，或者肌肉收不到“收紧指令”，导致了“意外泄漏”。

生物反馈给身体装上“可视对讲机”

生物反馈电刺激治疗就像是给身体安装了一套高科技“可视对讲机”系统。它是一种通过电子仪器将人体内部难以察觉的生理活动转化为可视、可听信号的治疗方法。对于盆底功能障碍导致的漏尿和粪失禁，它能够帮助患者“看到”或“听到”自己盆底肌的活动情况，从而学会正确控制这些肌肉。治疗时，医生会放置无害的传感器，悄悄记录下盆底肌的电活动。这些信号被转换成可爱的动画，比如花朵开合、气球升降，患者通过屏幕实时看到自己肌肉的“悄悄

话”，学习如何正确“对话”。贾奶奶治疗后笑着说：“原来我的肌肉一直在‘说外语’，现在终于能听懂它们的‘语言’了！”

我们可以把生物反馈电刺激治疗的治疗过程当成一场有趣的“肌肉电子游戏”。

准备阶段：患者舒适地躺在治疗床上，连接无痛传感器，可以把它看成“游戏手柄”。

训练阶段：跟随屏幕上的小游戏——可能是帮助松鼠收集松果（收紧肌肉），或让热气球平稳降落（放松肌肉）。

进阶挑战：模拟咳嗽、打喷嚏等“危险动作”，学习稳住“吊床”。

70岁的贾奶奶分享：“每周的治疗就像去游戏厅，我的‘分数’越来越高，裤子也越来越干爽了！”

临床研究显示，坚持6~12周治疗的患者中，75%尿失禁症状明显改善，效果平均可持续1~2年。更重要的是，这种治疗还有三个明显优点。一是无药物副作用，无需手术，特别适合身体较弱的老年人。二是能提升信心，恢复对排泄功能的控制，减少尴尬和焦虑。三是能预防恶化，早期干预可防止症状进一步加重，甚至可以边治疗边刷手机（当然，专心“游

戏”效果更好）。

治疗结束后，医生通常会建议做这些家庭小练习，有助于延长疗效。

电梯运动：想象盆底肌是电梯，从1楼（放松）慢慢升到5楼（最大收紧），再逐层下降。

红绿灯游戏：看到红灯（如咳嗽前）立即收紧，绿灯（危机过去）才放松。

羽毛挑战：想象用阴道/肛门夹住一片羽毛不让其掉落，保持10秒。

节奏大师：跟着喜欢的音乐节奏，做快收快放练习。

秘密任务：在日常活动中（如洗碗、看电视）偷偷做几组练习。

72岁的退休教师陈阿姨说：“盆底生物反馈治疗不仅治愈了我的问题，更让我深刻领悟到，年龄绝不是失去控制的借口。如今，我带着孙子出去遛弯时，再也无需频繁寻找厕所，甚至还计划着和老姐妹们来一场邮轮旅行！”

若您或家人正遭遇类似困扰，无需默默承受，不妨向医生咨询是否适合进行生物反馈治疗。现代医学已提供了多种解决方案，能够助力老年人重享舒适自在的生活。记住，及时寻求专业援助，莫让“小尴尬”夺走晚年生活的“大精彩”！😊