

产后盆底肌康复治疗仪在产后恢复护理中的应用价值分析

李素娜

广州中医药大学第一附属医院深汕医院 广东汕尾

【摘要】目的 分析产后恢复护理中施以产后盆底肌康复治疗仪方案的价值。**方法** 本次分析对象为 2021 年 9 月至 2023 年 12 月期间于本院内分娩产妇 111 例，对上述患者采取产后盆底肌康复治疗仪方案开展产后恢复护理工作，对护理前后产后盆底肌力、生活质量状态评估。**结果** 与干预前相比，干预后产妇产后盆底肌力、生活质量均明显提升 $P<0.05$ 。**结论** 于产后恢复护理中施以产后盆底肌康复治疗仪方案，可改善盆底肌力状态与生活质量状态。

【关键词】 产后恢复；盆底肌康复治疗仪；盆底肌力；生活质量

【收稿日期】 2025 年 11 月 20 日 **【出刊日期】** 2025 年 12 月 27 日 **【DOI】** 10.12208/j.jacn.20250624

Application value analysis of postpartum pelvic floor muscle rehabilitation therapy device in postpartum

recovery nursing

Suna Li

The First Affiliated Hospital of Guangzhou University of Traditional Chinese Medicine Shenshan Hospital, Shanwei, Guangdong

【Abstract】Objective To analyze the value of using postpartum pelvic floor muscle rehabilitation therapy device in postpartum recovery nursing. **Methods** The subjects of this analysis were 111 postpartum women who gave birth in our hospital from September 2021 to December 2023. The postpartum pelvic floor muscle rehabilitation treatment device was used to carry out postpartum recovery nursing work for the above patients. The pelvic floor muscle strength and quality of life status before and after nursing were evaluated. **Results** Compared with before the intervention, the postpartum pelvic floor muscle strength and quality of life of the parturient were significantly improved after the intervention ($P<0.05$). **Conclusion** The use of postpartum pelvic floor muscle rehabilitation therapy in postpartum recovery nursing can improve pelvic floor muscle strength and quality of life.

【Keywords】 Postpartum recovery; Pelvic floor muscle rehabilitation therapy device; Pelvic floor muscle strength; Quality of life

妊娠与分娩会导致女性生理发生异常变化，分娩还会对盆底肌造成损伤，增加产后引发漏尿、子宫脱垂等并发症风险，延长产后恢复时间，对产妇产后身心健康造成不良影响，降低生活质量。因此，需要重视产后恢复护理，有效改善盆底肌状态，帮助产妇尽早恢复正常生活。产后盆底肌康复治疗仪作为生物反馈治疗技术，可借助低频电流对盆底肌有效刺激，促进肌肉被动收缩变化，可达到增强肌肉力量、神经敏感性的目的，同时借助传感器对肌肉收缩状态实时显示，结合盆底肌收缩状态合理指导患者进行收缩调整，增强训练效率，这与产后盆底肌康复需求相适应^[1]。

1 资料与方法

1.1 一般资料

文中所分析对象为 2021 年 9 月至 2023 年 12 月时间段中院内分娩产妇 111 例，其中 39 例为剖腹产、72 例为顺产，53 例为经产妇、58 例为初产妇，年龄最小 19 岁、最大 37 岁，均值 (29.03 ± 0.09) 岁。两组基础资料信息统计学结果表示无统计学含义 ($P>0.05$)，具有可比性。选择条件：均为足月分娩；单胎；临床资料齐全。剔除条件：存在凝血功能障碍情况；中途退出。

1.2 方法

利用产后盆底肌康复治疗仪开展产后恢复工作

(均治疗 10 次)：准备好相应的盆地康复治疗设备，将患者具体阴道长度对电极合理选择，适当调整相关参数，包括电刺激频率 (20-80Hz)、脉冲宽度 (20-320 μ s)。操作中，慢慢在阴道中放进探头，在感应到电极贴到下腹部位置后，易患者耐受程度为基础，对电流强度适当增加，具体增加范围在 0-100mA 范围，确认患者处于适宜状态(感觉到盆底肌肉跳动与收缩，但是未感到疼痛)，单次刺激时间持续 2s，间歇 10s 再进行重复刺激，并引导患者在适当时机对会阴收缩，每次总操作时间控制在 15-20min 范围，每周 2-3 次。同时配合产后恢复护理措施，如，指导缩肛训练，仰卧姿势，保持放松状态，将肛门用力加紧后将臀部抬高 6s 以上，然后使臀部缓慢落下，将腰部放松，反复练习 15-20min，每天 3 次，使肛门括约肌、阴道周围肌肉进行反复收缩与松弛，注意避免腹部吸气加压，持续 6 周。

1.3 判断标准

(1) 盆底肌力影响分析：利用牛津分级系统，1-5 级，0 级表示无任何肌肉收缩且触诊无反应，1 级表示肌肉存在轻微颤动但是无法产生有效收缩，2 级表示收缩比较微弱且无法对外力抵抗，3 级表示收缩处于中等情况并能对阻力进行短暂对抗，4 级表示收缩良好且能够对中度阻力进行对抗，5 级表示收缩强有力且能够

对阻力进行长时间抵抗，等级越高则表示盆底肌力越好。同时借助盆底康复治疗装置对盆底肌静息压水平、阴道收缩压水平、盆底肌力收缩持续时长等进行检测，各项值越高则表示盆底肌力越强。

(2) 生活质量影响分析：工具为生活质量综合评定问卷 (Generic Quality of Life Inventory-74, GQOLI-74)，从心理健康 (0-100 分)、躯体健康 (0-100 分)、物质生活 (0-100 分)、社会功能 (0-100 分) 方面对生活质量状态评估，生活质量良好程度与分值之间呈正比。

1.4 统计学方法

本次研究的所有数据均纳入 SPSS23.0 软件中进行比较分析，对于计数资料和计量资料的检验，分别用 χ^2 和 t 进行，分别用百分占比 (%) 和 (平均数 \pm 标准差) 表示，若 ($P < 0.05$) 差异有统计学意义。

2 结果

2.1 盆底肌力影响分析

经表 1 组间数据比较，对比的对象之间结果 $P < 0.05$ ，表现出显著差异，盆底肌力方面表示干预后更好。

2.2 生活质量影响分析

经表 2 组间数据比较，对比的对象之间结果 $P < 0.05$ ，表现出显著差异，生活质量方面表示干预后更高。

表 1 盆底肌力影响分析 ($\bar{x} \pm s$)

时间	例数	牛津分级系统分级 (级)	盆底肌静息压水平 (cmH ₂ O)	阴道收缩压水平 (cmH ₂ O)	盆底肌力收缩持续时长 (s)
干预前	111	2.27 \pm 0.39	34.32 \pm 0.12	36.43 \pm 0.22	1.93 \pm 0.14
干预后	111	4.39 \pm 0.55	45.63 \pm 1.09	48.38 \pm 1.13	3.82 \pm 0.28
<i>t</i>		33.127	108.663	109.363	63.607
<i>P</i>		0.001	0.001	0.001	0.001

表 2 生活质量影响分析 ($\bar{x} \pm s$)

时间	例数	心理健康	躯体健康	物质生活	社会功能
干预前	111	67.30 \pm 0.32	63.39 \pm 0.29	65.39 \pm 0.43	66.10 \pm 0.21
干预后	111	83.49 \pm 1.21	87.38 \pm 1.02	85.30 \pm 1.19	84.48 \pm 1.07
<i>t</i>		121.367	175.636	132.146	143.631
<i>P</i>		0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

产妇因妊娠期子宫增重与持续压迫，导致盆底肌纤维拉伸、胶原蛋白流失及弹性下降；分娩时产道扩张与牵拉，破坏盆底结构完整性，损伤盆底肌；分娩后盆底组织血供减少，盆底肌修复延缓，导致盆底静息压与阴道舒张压异常，盆底肌力收缩时间不足^[2]。

将产后盆底肌康复治疗仪应用于产后恢复护理中，

借助电刺激和生物反馈技术，对盆底肌群精准定位，可靶向修复盆底松弛或高张肌肉，使肌肉收缩力与耐力得到提升，促进盆底肌尽早恢复^[3]。本次研究结果显示，与干预前相比，干预后产妇产后盆底肌力、生活质量均明显提升 ($P < 0.05$)。分析原因可能为，产后盆底肌康复治疗仪通过低频电流对盆底肌运动终板有效刺激，增加 α 运动神经元兴奋程度，促进肌纤维同步收缩^[4]。

在反复刺激中达到促进突触重塑的目的，对神经肌肉传导功能恢复产生积极影响，减少盆底神经损伤。电刺激可使Ⅰ型(慢肌)和Ⅱ型(快肌)纤维等被同步激活，特异性激活肌纤维类型，促使肌肉耐力与爆发力得到增强^[5]。利用压力传感器、表面电极将肌肉收缩强度转化为视觉信号，准确了解肌力变化，适当调整脉冲频率，并指导患者精准控制发力程度，预防腹肌代偿^[6]。同时，电刺激通过非接触式磁场穿透深层组织，引发血管舒张效应，使局部血流量增加，提高代谢废物清除效率，延缓肌肉疲劳，进一步改善缺血性损伤，促进微循环，改善血流；持续刺激对肌卫星细胞活化产生积极影响，促进断裂的肌纤维修复，重塑肌纤维，增强肌肉弹性，提高盆底静息压与阴道收缩压^[7]。患者盆底功能改善，有效预防尿失禁、性功能障碍，减少这些并发症对生活不良影响，降低产后抑郁风险；干预效果明显，可增强患者自我效能感，提升产后恢复信心，改善心理健康^[8]。患者生理与心理负担得到减轻，尽早恢复正常生活状态，有效提高生活质量水平^[9]。

综上所述，于产后恢复护理中施以产后盆底肌康复治疗仪方案，可改善盆底肌力状态与生活质量状态。但文中研究样本有限，缺乏空白对照组比较，观察指标中未纳入并发症分析，导致研究存在局限性，在未来研究中，需要充分考虑扩大样本数量、设置对照组比对、丰富观察指标等各因素，对临床应用价值加以证实。

参考文献

- [1] 夏梦华. 盆底康复治疗仪联合盆底肌训练对产后压力性尿失禁患者康复效果的影响观察[J]. 现代诊断与治疗, 2024, 35(5):752-753,762.
- [2] 黄虹,林彩华,黄献兰,等. 产后康复治疗仪联合凯格尔训练对初产妇产后盆底肌肌力、性功能及盆底功能的影响[J]. 妇儿健康导刊,2025,4(10):61-64.

- [3] 王春慧. 盆底康复治疗仪联合盆底肌锻炼对产后压力性尿失禁患者的应用效果[J]. 河南医学研究,2024,33(1):121-124.
- [4] 刘芳银,宋宝琴,王泽青. 产后压力性尿失禁患者应用盆底康复治疗仪联合盆底肌训练的疗效观察[J]. 中国现代药物应用,2024,18(16):170-173.
- [5] 郭美玲. 盆底康复治疗仪联合盆底肌肉训练在剖宫产产后护理中的应用价值分析[J]. 中国现代药物应用, 2024, 18(19): 168-170.
- [6] 王红英. 产后康复治疗仪联合盆底肌康复训练对产后盆底功能康复效果的影响[J]. 医疗装备,2023,36(20):151-153.
- [7] 张美媛,吕梅桃,刘冬凤. 盆底康复治疗仪联合盆底肌锻炼在产后压力性尿失禁患者中的效果[J]. 吉林医学, 2022, 43(10):2783-2786.
- [8] 蒋平,余贵亮. 应用产后盆底康复治疗仪联合盆底肌训练治疗对自然分娩产妇盆底功能的改善分析[J]. 中外女性健康研究,2021,12(14):45-46,50.
- [9] 郑璐,刘晓岩,邵平. 盆底康复治疗仪联合盆底肌锻炼对产后压力性尿失禁患者的疗效[J]. 中国民康医学,2021, 33(3): 72-74.

版权声明：©2025 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS