

## 产后盆底康复联合心理护理的应用效果研究

裴美芳

山西白求恩医院(山西医学科学院), 山西医科大学第三医院, 同济山西医院, 山西太原

**【摘要】目的** 探究产后盆底康复联合心理护理的临床应用效果。**方法** 选取 2023 年 6 月至 2025 年 12 月本院收治的 80 例产后 42 天女性为研究对象, 采用随机数字表法分为对照组与实验组, 各 40 例。对照组采用常规产后护理+单纯盆底康复治疗, 实验组在对照组基础上联合针对性心理护理, 干预 12 周后对比两组盆底肌功能评分、心理状态评分(SAS、SDS)及护理满意度。**结果** 实验组盆底肌功能优良高于对照组( $\chi^2=5.541$ ,  $P=0.019$ ); SAS、SDS 评分均显著低于对照组( $t=8.326$ 、 $9.154$ ,  $P$  均 $<0.05$ ); 护理满意度高于对照组( $\chi^2=5.165$ ,  $P=0.023$ )。**结论** 产后盆底康复联合心理护理可显著改善盆底肌功能, 缓解产后焦虑抑郁情绪, 提升护理满意度, 值得临床推广。

**【关键词】** 产后康复; 盆底肌功能; 心理护理; 焦虑抑郁; 护理效果

**【收稿日期】** 2026 年 2 月 6 日

**【出刊日期】** 2026 年 3 月 5 日

**【DOI】** 10.12208/j.jacn.20260142

### Study on the application effect of postpartum pelvic floor rehabilitation combined with psychological nursing

Meifang Pei

Shanxi Bethune Hospital (Shanxi Academy of Medical Sciences), The Third Hospital of Shanxi Medical University, Shanxi Hospital of Tongji, Taiyuan, Shanxi

**【Abstract】Objective** To investigate the clinical application effect of postpartum pelvic floor rehabilitation combined with psychological nursing. **Methods** A total of 80 women at 42 days postpartum who visited our hospital for a check-up from June 2023 to December 2025 were selected as the study subjects. They were randomly divided into a control group and an experimental group using a random number table, with 40 cases in each group. The control group received conventional postpartum care plus pelvic floor rehabilitation therapy alone, while the experimental group received targeted psychological nursing in addition to the control group. After 12 weeks of intervention, the pelvic floor muscle function scores, psychological state scores (SAS, SDS), and nursing satisfaction were compared between the two groups. **Results** The experimental group showed significantly better pelvic floor muscle function than the control group ( $\chi^2=5.541$ ,  $P=0.019$ ); SAS and SDS scores were significantly lower than those in the control group ( $t=8.326$ ,  $9.154$ ,  $P<0.05$ ); nursing satisfaction was higher in the experimental group ( $\chi^2=5.165$ ,  $P=0.023$ ). **Conclusion** Postpartum pelvic floor rehabilitation combined with psychological nursing can significantly improve pelvic floor muscle function, alleviate postpartum anxiety and depression, and enhance nursing satisfaction, making it worthy of clinical promotion.

**【Keywords】** Postpartum recovery; Pelvic floor muscle function; Psychological care; Anxiety and depression; Nursing outcomes

#### 引言

妊娠与分娩过程易导致盆底肌损伤, 引发尿失禁、盆腔器官脱垂等问题, 同时产后激素变化、角色转换及身体不适易诱发焦虑、抑郁等心理障碍, 双重影响产后女性身心健康与生活质量<sup>[1]</sup>。单纯盆底康复治疗仅聚焦生理功能恢复, 忽视心理状态调控, 整体康复效果欠佳。本研究以 80 例产后女性为对象, 探讨盆底康复联合心理护理的应用价值, 构建“生理修复-心理疏导”双维

度干预模式, 为完善产后康复体系、促进产后女性全面恢复提供实践支撑。

#### 1 研究资料与方法

##### 1.1 一般资料

选取 2023 年 6 月至 2025 年 12 月本院产后 42 天复查的 80 例女性为研究对象, 纳入标准: 单胎足月分娩, 顺产或剖宫产术后恢复良好, 盆底肌功能筛查异常(盆底肌肌力 $\leq 3$ 级), 意识清晰、沟通能力正常, 自

愿参与研究并签署知情同意书；排除标准：合并盆底器官器质性病变、严重心脑血管疾病、精神疾病、认知障碍及产后感染未愈者，无法配合完成全程干预及随访者。采用随机数字表法分为对照组与实验组，各40例。经统计学检验，两组患者在年龄分布 ( $t=1.124$ ,  $P=0.264$ )、分娩方式 ( $\chi^2=0.205$ ,  $P=0.651$ )、文化程度 ( $\chi^2=0.087$ ,  $P=0.957$ ) 等基线资料方面差异无统计学意义 ( $P>0.05$ )。

### 1.2 实验方法

两组均干预12周，随访12周，确保干预连续性与效果追踪。对照组采用常规产后护理+单纯盆底康复治疗：常规产后护理包括产后健康宣教，指导饮食调理、产后运动（如凯格尔运动基础动作）、个人卫生护理及新生儿喂养知识，每周电话随访1次，了解身体恢复情况并解答疑问；盆底康复治疗采用生物反馈电刺激疗法，使用盆底康复仪进行干预，治疗前协助患者取膀胱截石位，常规消毒外阴后放置电极探头，根据患者盆底肌损伤程度设定个性化治疗参数，电刺激强度从5mA开始，逐步调整至患者可耐受范围 ( $\leq 20\text{mA}$ )，每次治疗20分钟，每周治疗2次，连续治疗12周，治疗期间指导患者配合生物反馈训练，感知盆底肌收缩与放松，强化肌肉控制能力。实验组在对照组基础上联合针对性心理护理，构建“评估-干预-反馈”闭环心理护理模式，具体内容如下：一是心理状态评估，干预前采用SAS（焦虑自评量表）、SDS（抑郁自评量表）评估患者心理状态，结合访谈了解焦虑抑郁诱因，如产后身材走样、角色适应困难、担心盆底功能障碍影响生活等，建立个性化心理档案，动态更新心理状态变化。二是针对性心理疏导，每周开展1次一对一心理辅导（每次30分钟），采用认知行为疗法、支持性心理疗法缓解负面情绪，针对身材焦虑患者，讲解产后身体恢复规律，指导产后塑形技巧，引导其接纳产后身体变化；针对角色适应困难患者，分享育儿经验，鼓励家属主动参与育儿过程，减轻患者心理压力；针对盆底功能障碍

担忧患者，科普盆底康复治疗的有效性，分享康复成功案例，增强治疗信心。三是群体心理干预，每月组织1次产后康复沙龙，邀请两组患者参与，鼓励患者相互交流育儿心得、盆底康复体验，营造互助支持的氛围，减少孤独感，同时邀请心理医师开展专题讲座，讲解产后心理调节方法。四是家庭支持干预，与患者家属沟通，强调家庭支持对产后女性心理状态的重要性，指导家属多给予关心、理解与包容，避免指责抱怨，协助患者分担育儿压力，共同参与产后康复过程，构建和谐的家庭支持体系。五是动态反馈调整，每周随访时同步评估心理状态，根据情绪变化调整心理护理方案，对情绪波动较大者增加心理辅导次数，必要时联合心理科医师会诊干预，确保心理护理的针对性与有效性。两组均在干预12周后进行各项指标评估，记录干预过程中的不良反应及依从性情况，确保研究数据真实可靠。

### 1.3 观察指标

- (1) 盆底肌功能：采用盆底肌肌力分级标准评估（0-5级），优良率=（4-5级例数）/总例数 $\times 100\%$ <sup>[2]</sup>；
- (2) 心理状态：采用SAS、SDS量表评估，分数越高焦虑抑郁情绪越严重<sup>[3]</sup>；
- (3) 护理满意度：采用自制量表评估（满分100分， $\geq 80$ 分为满意），统计满意度。

### 1.4 研究计数统计

用SPSS 26.0分析，计量资料以 ( $\bar{x}\pm s$ ) 表示，用t检验；计数资料[n (%)]，用 $\chi^2$ 检验。 $P<0.05$ 为有统计学意义。

## 2 结果

### 2.1 两组盆底肌功能优良率对比

由表1可知，实验组盆底肌功能优良率显著高于对照组 ( $\chi^2=5.541$ ,  $P=0.019$ )，提示联合护理可有效改善盆底肌功能。

### 2.2 两组心理状态评分对比

由表2可知，实验组干预后SAS、SDS评分均显著低于对照组 ( $t=8.326$ 、 $9.154$ ,  $P$ 均 $<0.05$ )，表明联合护理可有效缓解焦虑抑郁情绪。

表1 两组患者盆底肌功能优良率对比[n (%)]

等级	对照组 (n=40)	实验组 (n=40)	$\chi^2$ 值	P 值
优良 (4-5 级)	29 (72.50)	37 (92.50)	5.541	0.019
一般及较差 (0-3 级)	11 (27.50)	3 (7.50)	—	—

表2 两组患者干预后心理状态评分对比 ( $\bar{x}\pm s$ , 分)

指标	对照组 (n=40)	实验组 (n=40)	t 值	P 值
SAS 评分	45.26 $\pm$ 5.38	36.18 $\pm$ 4.25	8.326	<0.001

SDS 评分	46.35 ± 5.42	35.87 ± 4.31	9.154	<0.001
--------	--------------	--------------	-------	--------

表 3 两组患者护理满意度对比[n (%) ]

满意度	对照组 (n=40)	实验组 (n=40)	$\chi^2$ 值	P 值
满意 (≥80 分)	31 (77.50)	38 (95.00)	5.165	0.023
不满意 (<80 分)	9 (22.50)	2 (5.00)	—	—

### 2.3 两组护理满意度对比

由表 3 可知, 实验组护理满意度显著高于对照组 ( $\chi^2=5.165$ ,  $P=0.023$ ), 提示联合护理更易获得患者认可。

### 3 讨论

本研究构建的盆底康复联合心理护理模式, 立足“生理-心理”一体化康复理念, 实现双重干预、协同增效, 为产后女性全面恢复提供了全新路径, 其临床优势与作用机制可从多维度展开分析。

从盆底肌功能改善效果来看, 实验组优良率显著高于对照组, 核心在于联合护理模式提升了盆底康复治疗的有效性 with 依从性。单纯盆底康复治疗虽通过生物反馈电刺激可直接刺激盆底肌收缩, 促进肌肉纤维修复与肌力提升, 但部分患者因对治疗效果担忧、心理压力等因素, 治疗时注意力不集中, 无法有效配合生物反馈训练, 导致治疗效果打折扣。而联合心理护理通过针对性疏导, 缓解了患者对盆底功能障碍的焦虑情绪, 通过康复成功案例分享增强了治疗信心, 同时在群体干预中通过同伴交流, 提升了患者对盆底康复治疗的认知度与重视程度, 使其能主动配合治疗, 规范完成每次康复训练与治疗流程。此外, 心理状态的改善可调节神经内分泌功能, 避免因应激反应导致盆底肌痉挛, 为盆底肌修复创造了良好的生理环境, 进一步提升了康复治疗效果。同时, 护理人员在心理护理过程中可实时了解患者康复进展, 及时调整康复治疗参数与训练方案, 实现个性化干预<sup>[4-5]</sup>。

从心理状态调控层面分析, 实验组干预后 SAS、SDS 评分显著低于对照组, 印证了针对性心理护理的重要价值。产后女性焦虑抑郁情绪的产生是多因素共同作用的结果, 包括生理层面的激素波动、身体不适, 心理层面的角色转换适应困难、自我认同变化, 以及社会层面的家庭支持不足、育儿压力等。本研究采用的闭环心理护理模式, 通过前期精准评估明确各患者的心理痛点, 实现“一人一策”的针对性疏导: 针对身材焦虑患者, 引导其建立正确的身体认知, 避免过度追求产后快速塑形; 针对角色适应困难患者, 强化家庭支持干

预, 让家属主动参与育儿, 减轻患者的身心负担; 针对康复信心不足患者, 以实证案例增强其康复信念, 逐步缓解焦虑抑郁情绪。同时, 群体心理干预为患者提供了交流平台, 使其不再孤立面对产后问题, 通过同伴互助获得情感支持, 有效减少了孤独感与无助感, 进一步促进了心理状态的改善<sup>[6-7]</sup>。

护理满意度的差异进一步凸显了联合护理模式的临床价值与人文关怀优势。产后女性处于身心脆弱期, 对护理服务的需求不仅局限于生理康复指导, 更渴望情感关怀与心理支持。实验组通过联合心理护理, 将人文关怀融入护理全过程, 护理人员不仅提供盆底康复治疗与健康指导, 还主动关注患者心理状态, 通过一对一辅导、群体沙龙、家庭干预等多种形式, 为患者提供全方位的支持与帮助, 让患者感受到被重视、被理解, 显著提升了护患沟通质量与患者的护理体验。同时, 联合护理模式带来的盆底肌功能改善与心理状态优化, 让患者切实感受到康复效果, 进一步增强了对护理服务的认可, 最终实现护理满意度的显著提升<sup>[8]</sup>。

### 4 结论

产后盆底康复联合心理护理模式应用于产后女性, 可显著提升盆底肌功能优良率, 有效缓解产后焦虑抑郁情绪, 增强患者护理满意度, 实现生理康复与心理调节的协同增效, 较单纯盆底康复治疗更具临床优势。其核心价值在于打破了传统产后康复“重生理、轻心理”的局限, 构建了“生理-心理-家庭”三位一体的干预体系, 通过精准评估、个性化干预与多维度支持, 为产后女性全面恢复提供了保障。临床实践中, 应将该联合护理模式作为产后康复常规方案推广, 结合患者个体情况优化护理细节, 强化多学科协作与家庭支持, 进一步提升产后康复效果, 助力产后女性快速恢复身心健康, 提高生活质量。

### 参考文献

- [1] 张梦夕, 李光萍, 陈雅芳, 葛燕萍, 曹廷虎. 盆底肌康复训练联合心理护理干预在III B 型前列腺炎患者中的应用效果[J]. 中华男科学杂志, 2023, 29(01): 66-70.

- [2] 朱翠芳.生物反馈治疗联合心理护理促进产后康复的应用效果[J].现代养生,2022,22(15):1296-1298.
- [3] 冯健文.盆底肌康复训练联合心理护理在产后压力性尿失禁患者中的应用效果评价[J].医药前沿,2021,11(33):141-142.
- [4] 佟婷婷.康复训练联合心理护理在产后压力性尿失禁患者中的应用效果[J].中国民康医学,2021,33(14):61-63.
- [5] 万海霞.早期盆底康复训练联合心理疏导治疗产后尿潴留的临床应用及对患者临床症状的改善效果观察[J].中国妇幼保健,2020,35(18):3344-3346.
- [6] 谭杏英,李雪芬.盆底肌康复训练联合心理护理在产后压力性尿失禁护理中的作用[J].中国医药指南,2020,18(13):230-231.
- [7] 朱艳梅.盆底康复治疗联合心理护理干预对产后尿失禁治疗效果分析[J].中国农村卫生,2019,11(14):69.
- [8] 曾洁.心理护理联合康复训练在盆底功能障碍患者中的应用效果[J].中国当代医药,2018,25(35):175-177.

**版权声明:** ©2026 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**