

探讨对盆底肌锻炼护理对促进产后尿潴留快速康复的价值

魏璐

西安交通大学第一附属医院产科 陕西 西安 710061

摘要: **目的:** 探讨对盆底肌锻炼护理对促进产后尿潴留快速康复的价值。**方法:** 选取 2022 年 1 月至 2022 年 12 月本院收治的产后尿潴留患者 82 例为观察对象, 采用数字表法分为观察组、对照组, 均 41 例。对照组应用常规护理, 观察组在对照组基础上应用盆底肌锻炼护理。对比护理效果。**结果:** 观察组有效率高于对照组, 对比有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组排尿疼痛程度低于对照组, 对比有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组尿潴留改善时间、住院时间短于对照组, 对比有统计学意义 ($P < 0.05$); 观察组满意度高于对照组, 对比有统计学意义 ($P < 0.05$)。**结论:** 盆底肌锻炼护理效果显著, 可减轻疼痛程度, 缩短尿潴留改善时间、住院时间, 且有利于提高满意度, 有推广实践的价值。

关键词: 产后尿潴留; 盆底肌锻炼护理; 快速康复

产后尿潴留是指产妇在分娩后无法自主排尿或排尿困难的状况, 此种情况在产后妇女中相当常见, 严重影响了产妇的生活质量和身体康复。产后尿潴留的原因可以分为生理性和病理性两种, 生理性原因指分娩过程中产生的暂时性尿潴留, 病理性原因则是指产后尿潴留与疾病或异常情况有关, 产妇在分娩过程中可能会发生会阴切口或会阴撕裂, 会导致会阴肌肉松弛, 进而影响尿道的张力和排尿功能^[1]。其中, 盆底肌锻炼护理对促进产后尿潴留快速康复具有重要价值, 在妇产科护理中, 盆底肌锻炼被广泛应用于产后康复, 尤其是在处理产后尿潴留方面。盆底肌是支撑膀胱、子宫和直肠的重要肌肉群, 其对于维持尿液和粪便的正常排泄至关重要。鉴于此, 此次研究将对盆底肌锻炼护理对促进产后尿潴留快速康复的价值进行论述, 报道见下。

1 资料方法

1.1 研究资料

选取 2022 年 1 月至 2022 年 12 月本院收治的产后尿潴留患者 82 例为观察对象, 采用数字表法分为观察组、对照组, 均 41 例。对照组年龄 21-37 岁, 平均年龄 (28.54 ± 2.17) 岁; 初产妇 22 例, 经产妇 19 例; 观察组年龄 21-38 岁, 平均年龄 (28.70 ± 2.06) 岁; 初产妇 24 例, 经产妇 17 例; 两组间一般资料比较无显著性差异 ($P > 0.05$)。

纳入标准: (1) 经超声等诊断确诊; (2) 知晓研究同意参与。

排除标准: (1) 合并严重产后并发症; (2) 精神障碍、心理疾病; (3) 研究资料不齐全。

1.2 方法

1.2.1 对照组

对照组应用常规护理, 主要包括对症护理、临床观察以及个人卫生管理等, 并对产妇进行常规康复指导。

1.2.2 观察组

观察组应用盆底肌锻炼护理, 内容见下: (1) 提肛和缩阴运动。采用仰卧位, 保持有规律的呼吸。在吸气时对肛门进行收缩, 保持 2-6 秒, 然后呼气。每次进行 15 次, 每组进行 3-5 次。(2) 盆底肌群训练。孕妇仰卧姿势, 双腿弯曲。随着呼吸, 臀部肌肉开始收紧。肛门、阴道和尿道在 5 秒钟后呼气时缓慢松开。每 10 秒钟进行一次, 每次进行 30 次。

(3) 生物反馈治疗仪。调节脉冲宽度至 $250 \mu s$, 调节频率为 50 Hz。将生理反馈装置插入阴道, 实施电流刺激。在此基础上, 引导产妇收缩腹部、会阴和 I 类肌肉, 使其收缩。然后将脉冲宽度调至 $500 \mu s$, 提高 20-80 Hz 的高频, 提高 I 型肌肉的紧张度和纤维强度。最后, 将脉冲宽度调至 20-320 μs , 并保持 20-80 Hz, 引导其对 II 型肌肉进行收缩。每次进行 20 分钟, 每天 1 次, 连续进行 7 天。(4) 诱导排尿。诱导排尿时, 双手放在宫底处, 轻柔地给孕妇做腹部按摩, 持续 15 分钟。按

摩结束后, 用温水冲洗尿道口和外阴部位, 然后进行 5-10 分钟的温水冲洗。还可以进行一些热敷或熏蒸治疗。此外, 可以让孕妇听一些水流的声音或进行心理暗示, 以促使孕妇产生排尿的反应, 从而更好地缓解长期尿潴留带来的痛苦和不适。(5) 心理护理。由于许多孕妇在思维上较为保守, 对盆底肌肉的康复治疗 and 锻炼抱有抗拒情绪, 无法接受。这可能导致沮丧、尴尬、焦虑等负面情绪。通过言语交流增强患者的依从性, 阐明盆底肌肉康复治疗的功能、必要性和科学性。同时要注意保护孕妇的隐私, 尊重孕妇, 并帮助孕妇克服心理障碍, 进行康复培训。此外, 还要告知家人多加关注孕妇, 陪护并进行监护工作。这样可以起到督促和激励的效果, 减少责备, 减少孕妇的羞愧感。(6) 健康教育。应该进行相关知识宣传, 以促进对产后尿潴留的正确认识。通过演示模型和视频演示, 向她们解释产后尿潴留的原因和盆底肌肉损伤的机理, 以及康复锻炼的方式, 让产妇更加关注这个问题, 从而更好地参与康复。

1.3 观察指标

1.3.1 有效率。有效: 产后 48h 拔出导尿管后, 可自行排尿, 排量正常; 无效: 产后 48h 拔出导尿管后, 无法自行排尿或排尿困难, 需进行辅助排尿, 膀胱残余量超过 50ml。有效率 = 有效数 / 例数 $\times 100\%$ 。

1.3.2 排尿疼痛程度。使用语言描述评分法 (VRS) 评价, 排尿时出现中度、重度疼痛, 提示为 II ~ III 级; 排尿时有轻微疼痛为 I 级; 排尿时无疼痛为 0 级。

1.3.3 尿潴留改善时间、住院时间。统计对比两组的尿潴留改善时间、住院时间。

1.3.4 满意度。使用纽卡斯尔病人满意度量表 (NSNS) 评价, 满意度为满意和一般例数所占百分比。

1.4 统计学方法

使用 SPSS23.0 软件处理, 均数 $\pm$ 平方差 ($\bar{x} \pm s$) 为计量资料, 行 t 检验, 例数率 (%) 为计数资料, 卡方检验, $P < 0.05$, 存在统计学意义。

2 结果

2.1 有效率对比

观察组有效率高于对照组 ($P < 0.05$)。见表 1。

表 1 有效率对比 (n, %)

组别	例数	有效	无效	有效率
观察组	41	39	2	95.12%
对照组	41	31	10	75.61%
χ^2	-	-	-	6.248
P	-	-	-	0.012

2.2 排尿疼痛程度对比

观察组排尿疼痛程度低于对照组 ($P < 0.05$)。见表 2。

表 2 排尿疼痛程度对比 ($\bar{x} \pm s$)

组别	例数	0 级	I 级	II ~ III 级
观察组	41	37	3	1
对照组	41	24	10	7
χ^2	-	10.818	4.479	4.987
P	-	0.001	0.034	0.026

2.3 尿潴留改善时间、住院时间对比

观察组尿潴留改善时间、住院时间短于对照组 (P<0.05)。见表 3。

表 3 尿潴留改善时间、住院时间对比 ($\bar{x}\pm s$, d)

组别	例数	尿潴留改善时间	住院时间
观察组	41	2.24±0.51	5.17±1.31
对照组	41	3.47±0.89	7.26±1.58
t	-	7.678	6.520
P	-	0.000	0.000

2.4 满意度对比

观察组满意度高于对照组 (P<0.05)。见表 4。

表 4 满意度对比 (n, %)

组别	例数	满意	一般	不满意	满意度
观察组	41	20	19	2	95.12%
对照组	41	17	16	8	80.49%
χ^2	-	-	-	-	4.100
P	-	-	-	-	0.043

3 讨论

产后尿潴留是指产后女性在排尿时遇到困难或无法完全排空膀胱的情况，其病因可以包括多种因素，如分娩过程中会对盆腔和骨盆底肌肉造成损伤，导致尿道功能受限，产后骨盆底肌肉松弛，失去对尿道的支持作用等。对于产妇本身而言，尿潴留会带来不适和痛苦，长时间的尿潴留可能引起膀胱炎、尿路感染等疾病，增加产妇的疼痛感和不适程度^[2]。同时，尿潴留可能会对身体健康产生消极影响，尿潴留会使膀胱内的尿液滞留时间增加，这容易造成细菌滋生，增加尿路感染的风险。而为了减少产后尿潴留的消极影响，临床应该积极采取预防和治疗措施，故而可实施盆底肌锻炼护理。盆底肌锻炼可通过一系列简单的肌肉收缩和放松动作来加强盆底肌肉，这种自然的方法不仅安全，而且能够有效地恢复盆底肌肉的功能。同时盆底肌锻炼对促进尿潴留的优势在于其长期效果，常规护理可能只是暂时解决了尿潴留的问题，但并未解决根本原因^[3]。而盆底肌锻炼则是通过加强盆底肌肉的力量和耐力，改善尿潴留的症状，并且盆底肌锻炼还有其他一些额外的益处，其可以预防盆腔器官脱垂等问题。

本次研究结果表明，观察组有效率高于对照组 (P<0.05)。其原因主要是因为，生物反馈治疗仪可通过测量和反馈盆底肌群的活动情况，帮助患者更好地掌握肌肉的收缩和放松技巧，从而有效地改善尿潴留症状，与生物反馈治疗仪相辅相成的盆底肌群训练等措施也是提高产后尿潴留有效率的重要环节。盆底肌群训练能通过一系列的肌肉收缩和放松动作，帮助患者加强盆底肌肉的力量，提高尿液控制能力^[4]。这些训练动作可以包括经阴道或直肠进行的肌肉收缩和放松，以及一些特定的运动，通过持续的训练，患者可以逐渐恢复盆底肌肉的功能，减少尿潴留的发生和程度。观察组排尿疼痛程度低于对照组 (P<0.05)。分析原因可能是因为，通过盆底肌锻炼，产妇可以加强肌肉的收缩力量，有效地推动尿液的排出，减轻尿液滞留带来的不适和疼痛感^[5]。同时盆底肌锻炼可以提高盆底肌肉的灵活性，产后盆底肌肉的弹性会受到一定程度的损伤，导致其运动范围受限。这种限制会导致尿液排出的困难，引发尿液滞留和排尿疼痛。而通过盆底肌锻炼，产妇可以增加盆底肌肉的灵活性，使其能够更自如地收缩和松弛，从而促进尿液的顺利排出，减轻排尿过程中的不适和疼痛。值得注意的是^[6]，盆底肌锻炼还可以促进盆底

血液循环的改善，良好的血液循环对于盆底肌肉的健康至关重要。产后由于分娩和恢复的过程中，盆底肌肉的血液供应可能会受到一定程度的影响。血液循环不畅会导致盆底肌肉的供氧和营养不足，进而影响其功能和恢复。而通过盆底肌锻炼，则可以增强盆底肌肉周围的血液循环，为肌肉的修复和恢复提供充足的营养和氧气，以此来间接减轻尿潴留和排尿疼痛的程度^[7]。

同时研究发现，观察组尿潴留改善时间、住院时间短于对照组 (P<0.05)。这主要是因为，盆底肌锻炼可以提高盆腔的血液循环和神经功能，有助于加快尿潴留的康复进程，锻炼盆底肌肉能增加血液流动到盆腔区域的量，加速废物的排出和新鲜血液的供应，并且锻炼还能刺激盆底肌肉周围的神经，改善其传导功能，提高尿液的控制能力^[8]。另外盆底肌锻炼还具有促进康复的心理效应，尿潴留常常会给患者带来不适和焦虑，而通过积极参与锻炼，患者可以感受到自己在康复过程中的积极变化，这种积极心态可以提高患者的康复效果，并减少住院时间。此外观察组满意度高于对照组 (P<0.05)。这是因为，通过盆底肌锻炼，患者可以增强对盆底肌肉的感知能力，学会主动控制盆底肌肉的收缩和放松，更好地控制尿液的排出。这种主动参与的过程可以提高患者的自我效能感和自我控制能力，增强对护理措施的信心和满意度^[9]。大体而言，通过增强盆底肌肉的力量和耐力，提高患者对盆底肌肉的感知能力，促进盆底肌肉的血液循环和代谢，可以有效改善尿潴留的症状，提高患者的生活质量和满意度。实践表明，盆底肌锻炼护理有显著的应用价值，但临床应对相关事项加以关注。其中，选择合适的锻炼方式和频率非常重要，盆底肌锻炼包括收缩和放松盆底肌肉的动作，可以通过不同的方法进行。在选择锻炼方式时，应根据患者身体状况选择，另外频率也是关键，初期可以每天进行几次锻炼，每次持续几分钟，逐渐增加锻炼的次数和时间。并且正确的姿势和呼吸是盆底肌锻炼护理的关键，并在进行锻炼时，确保身体放松。同时在收缩盆底肌肉时，应该深吸氣，然后慢慢呼气，放松肌肉，这样可以帮助加强盆底肌肉的收缩力量，并避免过度用力或紧张^[10]。

综上所述，盆底肌锻炼护理效果显著，可减轻疼痛程度，缩短尿潴留改善时间、住院时间，且有利于提高满意度，有推广实践的价值。

参考文献

[1] 南子晴, 蔺莉. 妊娠期尿潴留的诊治进展 [J]. 中国全科医学, 2023, 26(36): 4608-4612.

[2] 王欢. 低频神经肌肉电刺激联合盆底肌训练在产后尿潴留产妇中的应用效果 [J]. 医疗装备, 2022, 35(16): 120-122.

[3] 刘兴冉, 张海玲, 梁艳. 无痛分娩产后尿潴留早期盆底肌锻炼的效果观察 [J]. 青岛医药卫生, 2022, 54(04): 258-261.

[4] 田茂莹. 生物刺激反馈仪联合盆底肌功能锻炼在产后尿潴留产妇中的应用 [J]. 医疗装备, 2022, 35(12): 139-140.

[5] 林梅宁. 盆底肌治疗仪联合细节护理在产后尿潴留患者中的应用效果 [J]. 医疗装备, 2022, 35(06): 164-166.

[6] 周鑫. 盆底肌锻炼康复护理对产后尿潴留康复效果的影响 [J]. 中国现代药物应用, 2022, 16(02): 247-250.

[7] 毕国仪, 李凌艳, 江雪影. 盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果观察 [J]. 中国实用医药, 2021, 16(27): 207-209.

[8] 张晓倩. 盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复作用分析 [J]. 中国实用医药, 2021, 16(09): 177-179.

[9] 王健. 盆底肌锻炼对产后尿潴留的康复护理效果 [J]. 中国医药指南, 2020, 18(35): 168-169.

[10] 曹慧. 早期盆底肌锻炼在降低无痛分娩产后尿潴留中的效果观察 [J]. 实用中西医结合临床, 2020, 20(01): 167-168.