

产后康复操对产褥期妇女康复的影响研究

王建英, 陈芳, 滕淑萍, 石少权[△](中山大学附属第五医院产科, 广东 珠海 519000)

摘要: 目的: 探讨在分娩 24h 后行产后康复体操训练对产褥期妇女机体各器官康复的影响。方法: 选择 180 例经阴道自然分娩且无并发症的初产妇, 随机分为两组: 实验组产后 24h 行产后康复操, 对照组按传统方法实施产后护理; 两组分别于产后 5 天、产褥期满(产后 42 天) 和产后 6 个月进行对比评定。结果: 实验组的产妇产后子宫脱垂的发生率明显低于对照组($P < 0.01$); 子宫复旧不良、张力性尿失禁、膀胱膨出、腰骶痛的发生率均比对照组低($P < 0.05$); 体重的恢复亦明显优于对照组($P < 0.05$)。结论: 产后康复操有利于妇女产后康复, 可减少诸多并发症的发生, 从而提高产后妇女的生存质量。

关键词: 产后康复操; 传统休养法; 产褥期

文献标识码: A 中图分类号: R714.6 文章编号: 1005-5916(2010)10-0883-02

Effect of postnatal rehabilitation gymnastics on rehabilitation in puerperium women

WANG Jian-ying, CHEN Fang, TENG Shu-ping, SHI Shao-quan

(Department of Gynecology and Obstetrics, The Fifth Affiliated Hospital of Sun Yat-sen University, Zhuhai, Guangdong 519000, China)

Abstract: *Objective* To investigate the effect of postnatal rehabilitation gymnastics after 24 hours postpartum on recovery of puerperium women. *Methods* A contrast study on 180 primipara who underwent vaginal delivery and had no complications was made. Postnatal rehabilitation gymnastics was done after 24 hours of postpartum in test group, and traditional nursing method was adopted in control group. The evaluations were made at day 5 postpartum, day 42 postpartum and six months postpartum. *Results* The incidence rate of uterine prolapse in test group was significantly lower than that in control group ($P < 0.01$). The incidence rate of unhealthy involution of uterus, stress incontinence of urine, vesicocele and waist-sacrodynia in test group were lower than those in control group ($P < 0.05$). The recovery of body weight in test group had an advantage over that in control group ($P < 0.05$). *Conclusion* Postnatal rehabilitation gymnastics is favourable to puerperal recovery of puerperium women, which decreases many postnatal complications, accordingly improves the life quality of puerperium women.

Key words: postnatal rehabilitation gymnastics; traditional convalesce; puerperium

从胎盘娩出至产妇全身各器官(除乳腺外)恢复或接近至正常未孕状态所需的一段时间,称为产褥期,通常规定为 6 周^[1]。妊娠后由于保持子宫正常位置的各条韧带及盆底肌肉、筋膜等松弛,分娩过程均可致盆底肌肉、筋膜的损伤,故产后可能导致子宫脱垂、膀胱膨出、直肠膨出、张力性尿失禁等^[2]。为了使腹壁和骨盆底肌肉张力复原,增加血液循环,促进子宫恢复,使产妇较快恢复机体的生理机能和体力,本研究选择在正常阴道分娩的初产妇中进行产后康复操训练,科学地指导产妇进行产褥期运动,减少产后并发症,收到满意效果。现报告如下。

1 资料与方法

1.1 一般资料

随机抽取 2008 年 1 月-2009 年 10 月在我院产科住院,孕周在 37~41 周,年龄 24~32 岁,阴道自然分娩且无并发症的初产妇 90 例为实验组,于自然分娩 24h 后即进行产后康复操训

练,并在出院后 6 个月内坚持训练;选择同期 90 例初产妇设为对照组,采用传统休养方法实施产后护理。两组产妇年龄、孕周、会阴切口比较,均无统计学差异。

1.2 方法

1.2.1 康复方法 对照组:产妇分娩后按照传统的护理方法进行活动,会阴侧切的产妇 5 天无特殊情况出院。实验组:产妇分娩后,生命体征平稳,无并发症出现,由专人对产妇进行产后康复操的具体指导,主要内容为腹式呼吸训练、挺腹缩肛运动、憋尿运动、伸腿训练、仰卧运动、胸膝运动、盆底肌肉张力训练。从产后 24h 开始,先在床上练习,动作由少到多,幅度由小到大;根据产妇身体情况,动作和次数可酌情增减,运动量逐渐加大,以不感到劳累为度。会阴侧切的产妇 5 天无特殊情况出院。嘱产妇出院坚持锻炼。观察产后 42 天及产后 6 个月产妇的盆底功能恢复情况及机体康复情况。产后康复操训练计划,见表 1。

表1 产后5天康复操训练计划表

次序	名称	作用	训练时间
1	腹式深呼吸运动	改善肺功能	产后第一天
2	挺腹缩肛运动	恢复骨盆底肌肉上托力	产后第二天
3	憋尿运动锻炼盆底肌	改善阴道松弛	产后第二天
4	伸腿训练	促进下肢血液循环	产后第三天
5	仰卧运动	锻炼腰肌和腹肌	产后第四天
6	胸膝卧位	预防或纠正子宫后倾后屈	产后第四天
7	盆底肌肉张力训练	促进子宫复旧, 促恶露排出	产后第五天

1.2.2 评价指标 分别于产后5天、产后42天和产后6个月进行评定, 均由专人(彩超医生行阴道彩超检查; 特定住院医师及护士行内诊检查及其他指标的检查)负责。子宫复旧不良的标准: 恶露未干净, 彩超显示子宫长宽厚之和大于15cm; 腰骶痛的评定标准: 平卧时有或无疼痛症状, 站立15min后出现腰骶部疼痛或疼痛症状加重; 盆底肌功能不良, 即子宫脱垂、张力性尿失禁、膀胱膨出、腰骶痛。子宫复旧的评定标准均参照第七版《妇产科学》。体重评定标准采用WHO新加坡会议(2002年)推荐的测量BMI方法, 即 $BMI = \text{实际体重(kg)} / \text{身高(m)}^2$, $BMI < 23$ 为标准指数, 即体形逐渐恢复正常^[3]。

1.3 统计学方法

计量资料采用 t 检验, 计数资料采用 χ^2 检验。

2 结果

两组产妇分别在产后5天、42天及产后6个月进行各项检查结果的比较。见表2、表3。

表2 产后各阶段机体康复的对比(例)

评价内容	产后5天		产后42天		产后6个月	
	对照组	实验组	对照组	实验组	对照组	实验组
子宫脱垂	6	4	4	1	2	1
张力性尿失禁	8	6	6	3	4	2
膀胱膨出	10	5	7	2	3	1
腰骶痛	33	27	20	12	10	4
子宫缩复不良	25	15	13	4	6	2

表2显示, 实验组妇女子宫脱垂的发生率明显低于对照组($P < 0.01$)。实验组的子宫缩复不良、张力性尿失禁、膀胱膨出、腰骶痛的发生率也较对照组低($P < 0.05$)。

表3 两组产妇产后各阶段BMI指数比较(kg/m^2)

组别	例数	产后5天	产后42天	产后6个月
对照组	90	25.6±3.0	24.9±3.1	23.1±2.2
实验组	90	25.1±3.2	23.5±2.9	22.9±2.0

表3显示, 实验组体重逐渐恢复至正常体重标准且明显优于对照组($P < 0.05$)。

3 讨论

3.1 产后健身操的可行性

产妇在分娩过程中, 阴道腔扩大, 阴道壁松弛及肌张力降低, 盆底肌及筋膜因分娩过度扩张使弹性减弱, 盆底各组织需要一个逐渐恢复的过程。本研究的基本作用原理是: 提高中枢神经系统和植物神经系统的调节能力; 提高代谢能力, 改善心肺功能; 维持和恢复机体各器官的形态和功能, 促进代偿机制的形成和发展。由本文可见, 产后康复操使实验组产妇产后

脱垂、子宫缩复不良、张力性尿失禁、膀胱膨出、腰骶痛的发生率明显降低, 体重恢复情况也明显优于对照组。本组研究提示, 产后早期活动对产妇机体康复有促进作用。在英美等西方国家, 主张产后尽早下床活动, 做康复体操和其他有氧锻炼^[4]。另外, 还有研究结果显示, 产后早下床活动、适量的运动有助于宫腔内的积血排出, 利于子宫收缩, 可以预防下肢静脉曲张的形成; 有利于全身体格的恢复, 促进胃肠蠕动, 早排气, 避免肠粘连等^[5]。毛丽梅等研究表明: 妇女在产褥期出现的健康问题较多, 59.34%的妇女在产褥期有一种以上的病症发生。出现的疾病或症状依次为腰背痛, 乳腺疾病, 子宫复旧不良等, 做产后健身操可减少肛肠疾病, 乳腺疾病的发生, 利于缩短恶露持续时间, 促进子宫复旧。由此可见, 对产妇进行科学合理的产后健身操训练非常重要。

3.2 产妇进行早期活动的影响因素

我国妇女受传统观念的影响, 认为产妇在产后1个月内卧床休息, 产后1个月不下床、不活动, 对产后锻炼的认识不足。加上盲目进补, 不注意合理膳食, 产后体重持续不降可能引起远期肥胖, 对产妇健康也有很大的影响。根据各地的调查资料显示, 产妇对产褥期保健知识有一定认知, 但认知情况根据不同的职业类别、不同文化层次, 不良产褥行为发生率不同。农村妇女及文化程度较低的妇女不良产褥行为发生率较高。由于产后较长时间不活动, 很容易使血液原本就处在高凝状态下的产妇发生静脉血栓; 同时产后盆底部的肌肉组织也因缺乏锻炼, 托不住子宫直肠或膀胱而膨出。由于传统的产褥期行为习惯已经形成, 制约着产后早期进行康复训练, 需要我们加大健康宣教力度。产褥期是妇女一生最特殊的阶段, 由于承受了妊娠和分娩的巨大应激反应, 使其生理和心理上均发生了变化, 高质量的产褥期保健对产妇机体功能的恢复是至关重要的。产后康复操是应用各种形式的运动, 以促进病人康复和达到预防疾病的一类疗法。产褥期妇女进行康复体操锻炼能促进产后的康复, 预防产后并发症的发生, 提高妇女的生存质量。

参考文献

- [1] 乐杰主编. 妇产科学[M]. 第7版, 北京: 人民卫生出版社, 2008: 77-82.
- [2] 夏淑敏, 顾伟. 妇产科护理学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 65.
- [3] 刘瑞贞, 田丽文. 产后早期形体训练对产妇形体恢复的影响[J]. 护理学杂志, 2003, 18(11): 859.
- [4] Symons DD, Hausenblas H A. Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum [J]. J Midwifery Womens Health, 2004, 49(2): 138.
- [5] Rutstein SO. Factors associated with trends in infant and child mortality in developing countries [J]. Bulletin WHO, 2000, 78: 125.

作者简介: 王建英(1972-), 主管护师, 从事临床护理工作。

(收稿日期: 2010-02-24)