

健康宣教与目标导向式康复护理对产后盆底功能障碍的影响评估

韦晓拉

云南省大理白族自治州人民医院

DOI:10.32629/carnc.v3i11.20849

[摘要] 目的：分析对产后盆底功能障碍患者行健康宣教与目标导向式康复护理的价值。方法：将2024年1月-2024年12月内就诊的76例产后盆底功能障碍患者随机分为对照组38例常规护理，观察组38例实施健康宣教与目标导向式康复护理，对比康复效果。结果：护理后，观察组疾病感知评分更高、阴道肌力值更优，盆底功能障碍评分更低，对比有统计学意义（ $P < 0.05$ ）。结论：应用健康宣教与目标导向式康复护理可提高患者疾病感知，促进康复锻炼，恢复盆底肌肌力和功能。

[关键词] 健康宣教；目标导向式康复护理；产后盆底功能障碍

中图分类号：R473.7 文献标识码：A

The Impact of Health Education and Goal-directed Rehabilitation Care on Postpartum Pelvic Floor Dysfunction

Xiaola Wei

Dali Bai Autonomous Prefecture People's Hospital

Abstract: Objective: To analyze the value of health education and goal-directed rehabilitation care for patients with postpartum pelvic floor dysfunction. Methods: A total of 76 patients with postpartum pelvic floor dysfunction who visited from January to December 2024 were randomly divided into a control group of 38 patients who received routine care and an observation group of 38 patients who received health and goal-directed rehabilitation care. The effects of rehabilitation were compared. Results: observation group had higher disease perception scores, better vaginal muscle strength values, and lower pelvic floor dysfunction scores, which were statistically significant compared to the control group ($P < 0.05$). Conclusion: The application of health education and goal-directed rehabilitation care can improve patients' disease perception, promote rehabilitation exercise, and restore pelvic floor muscle strength and.

Keywords: Health education; Goal-directed rehabilitation nursing; Postpartum pelvic floor dysfunction

引言

盆底肌位于人身体盆骨盆底处，属于封闭性的肌肉群。女性在妊娠期间，盆底肌因承受子宫和胎儿的重量，可出现盆底肌肌力变差的情况，表现为女性产后盆底肌出现位置的移动和承托盆腔脏器减弱的情况，患者可有子宫脱垂以及压力性尿失禁等疾病^[1]。以上疾病于女性生活和产褥期康复带来负面影响，因此在产后需要针对盆底肌功能进行相关康复护理，以刺激盆底肌的功能，恢复其正常功能^[2]。但研究证实，有超过30%的女性在产后不重视产后康复和盆底功能障碍的康复，究其原因是健康知识未掌握以及疾病感知能力差，因此需要加强对此类患者的健康教育。所谓健康教育是指对患者进行系统性、科学性的疾病知识宣教，传播其健康知识，引导其树立健康行为习惯，改善相关疾病。而要想取得较好的康复效果，采取必要的达成方法也是关键所在^[3]。目标导

向式康复护理起源于行为科学理论，其概念是发挥患者共同参与决策制定量化目标以实现患者的自我管理，其核心原理是将患者想要完成的大目标，逐渐地进行分解和拆化，通过引导、鼓励、肯定等促使患者逐渐的完成拆分的小目标，随着时间的累积最终再完成大目标，以实现解决症状和促使患者生理功能改善的优点^[4]。本文旨在分析健康宣教与目标导向式康复护理对产后盆底功能障碍的影响评估。

1 对象和方法

1.1 对象

将2024年1月-2024年12月内就诊的76例产后盆底功能障碍患者随机分对照组38例常规护理，观察组38例实施健康宣教与目标导向式康复护理。对照组女性年龄范围27-39岁，均值年龄为（ 31.21 ± 0.36 ）岁，孕周37-38周，均值孕周为（ 37.51 ± 0.21 ）周；观察组女性年龄范围28-34

Clinical Application Research of Nursing Care

岁，均值年龄为（31.57±0.25）岁，孕周 37-39 周，均值孕周为（37.41±0.36）周；两组患者一般资料对比差异不具有统计学意义（P > 0.05）。

1.2 纳入标准和排除标准

纳入标准：经临床病史、表现等确诊为盆底功能障碍性疾病；产妇均为初产妇；单胎妊娠者。

排除标准：无法实现有效的言语沟通和交流；康复依从性较差者。

1.3 方法

对照组采取常规护理方法，即护理人员简单宣教产后康复的重要性，发送给患者产后康复锻炼的视频，利于其进行锻炼。

观察组实施健康宣教与目标导向式康复护理：（1）成立康复锻炼小组：小组成员包含有责任护士、护士长等，根据健康宣教、盆底肌康复训练等制定目标，观察评估结果。健康教育：评估患者对于产后盆底功能障碍的疾病的了解程度，期间多以开放性问题进行深入了解，以强化患者的主体性，如“你知道产后盆底功能障碍是什么呢？”你认为你可以在产后盆底功能障碍内做什么工作改善疾病？”，“如果给你制定符合你的目标，你可以积极地参与产后盆底功能障碍的康复吗？”激发患者的思维，强化其锻炼的重要性。借助微信平台发送早期盆底肌康复训练的视频，包含骨盆运动（凯格尔运动）、盆底肌康复操等视频，嘱咐患者先进行学习。而后一对一地进行面对面的指导和教学，以促使患者实现了解康复锻炼重要性的目标，同时实现其掌握必要康复技巧的自护技能目标。目标导向式康复护理：（2）制定行为目标：医护人员和患者以及家属面对面制定行为目标，设定总目标以及阶段性目标。总目标为恢复盆底肌肌力、实现盆底功能障碍的改善。阶段性目标以每 3 周为 1 个阶段。包含有锻炼依从性目标、阴道肌力管理目标、心理调节目标、盆底肌功能改善目标等。锻炼依从性目标为例，“每日坚持凯格尔运动 2 次，每次 30min，遗漏锻炼次数≤1 次，定时进行康复日记和康复新的书写”。盆底肌肌力管理目标则为“第 1 阶段实现凯格尔运动的完全掌握”，要点为有意识收缩肛门以及会阴，持续 5-8S，再缓慢放松。同时辅助以呼吸，即收缩时呼气，放松时吸气，重复进行训练。第 2 阶段盆底肌康复操的掌握，平卧位，双手自然放置在两侧。缓慢匀速呼吸，缓慢呼气且收缩下腹和会阴，坚持 5-6S 后放缓，连续重复 15 次。第 3 阶段实现各个症状的改善，如子宫脱垂、压力性尿失禁等，将以上目标全部量化后打印成书面文件，发放给患者的家属，指导按照书面计划进行执行。（3）行为目标实施和监测（第 1 周）：护理人员每日进行一次评估，了解患者锻炼训练执行情况，对患者反馈的问题进行解答。每隔

2 日实施一次针对性评估，根据目标情况设置完成、部分完成、未完成，对部分完成和未完成的患者进行深入随访，探寻未完成的原因，是目标设定不符合实际或患者自我管理较差等，对以上情况实施针对性的干预，如下调目标以及鼓励患者，赋予动能等。在护理期间尤其要注意安抚患者的情绪和心态，帮助患者纠正错误认知，认识到患者的进步、取得的成就。注意在患者康复护理的过程中对其进行肯定和管理，以帮助其更好地锻炼。

1.4 观察指标

对比两组患者治疗后的盆底功能障碍评分，参考 PFIQ-7 盆底功能障碍评分，分数和盆底功能障碍反比。

对比两组患者护理后的疾病感知能力评分，参考 MUIS 疾病不确定感，评分维度包含有了解疾病的因果关系、疾病整体认知，5 级评分法，总分 32-160 分，

对比两组患者干预前后的静息阶段下盆底肌电表面参数，使用生物刺激反馈仪 SA9802- 伟思医疗将阴道电极贴敷于阴道内壁进行监测，监测指标包含有耐力收缩、持续收缩、快速收缩等数值。

1.5 统计学分析

将研究数据立即纳入 SPSS 24.0 软件中分析，盆底功能障碍评分、MUIS 疾病不确定感评分等计量资料比较采用 t 检验，并以（ $\bar{x} \pm s$ ）表示，而例和率计数资料采用 χ^2 检验，并以率（%）表示，（P<0.05）为差异显著，有统计学意义。

2 结果

2.1 对比两组患者护理后的疾病感知能力评分

观察组 MUIS 疾病不确定感评分（98.62±2.63）分明显优于对照组盆底功能障碍评分（71.52±0.25）分，差异有统计学意义（t=3.625，P=0.001），P < 0.05。

2.2 对比护理前后的两组患者前后静息阶段下盆底肌电表面参数变化

干预前，两组指标对比差异不具有统计学意义（P > 0.05）。预后，观察组肌电参数更高，预示着肌力的明显增加，指标对比有统计学意义（P < 0.05）见表 2：

表 2 对比干预前后的两组患者前后静息阶段下盆底肌电表面参数变化（ $\bar{x} \pm s$ ， μV ）

组别	例数	耐力收缩		持续收缩		快速收缩	
		护理前	护理后	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	3	17.6	18.5	24.4	26.1	37.8	38.9
	8	±2.6	±1.1	±4.1	±1.5	±2.3	±1.2
对照组	3	17.3	17.6	23.5	23.8	37.5	37.6
	8	±2.9	±1.9	±3.6	±1.9	±2.6	±1.2

t	-	0.725	8.623	0.630	12.324	0.357	5.632
P	-	0.305	0.001	0.074	0.001	0.115	0.001

2.3 对比两组患者治疗后的盆底功能障碍评分

观察组盆底功能障碍评分（42.63±0.63）分明显优于对照组盆底功能障碍评分（51.52±0.47）分，差异有统计学意义（t=3.574，P=0.001），P<0.05。

3 讨论

健康教育的本质是拓宽患者的健康知识受教面，加大其有利于自身健康的相关知识和技能的学习。研究证实，健康教育的深入程度和患者的护理结局有密切的关系，同时也有一定可能影响护患关系。而目标导向式康复护理核心为目标达成度理念，该理念是一种健康教育理念，旨在以患者的最终成果为目标导向，科学地构建随访体系，以量化的、容易执行的、容易评估的指标进行制定，再根据践行成果对其实施评价，其本质是注重培养患者的自我管理能力和锻炼依从性^[5-6]。对其实施长期观察以时间节点进行针对性的评估，根据评估结果进行护理方案的调整，实现长期护理和动态性管理的优势^[7]。其侧重方向主要为2大方向，即导向行为以及实现目标。所谓导向行为则是以患者为中心，对其进行积极的预期目标影响。而实现目标则是让患者以目标为导向，确定和确立自身的行为目标，进而以动机影响机体，实施行为执行和依从。在本文的研究中，实施了用健康宣教与目标导向式康复护理的观察组疾病感知能力评分优于对照组，推测其可能的机制是健康宣教让患者重视了康复对盆底肌的重要性，且配合以专业的指导视频和面对面的指导练习，让患者自己掌握了必要的知识，减少了因为不了解和不清楚而出现的产后忽视^[7]。而在杨婷婷^[8]研究中再补充到健康教育可以通过有计划、有组织、有系统地进行健康知识的传播和教育，可以协助人们建立新的健康行为和锻炼行为，促使患者更好地理解自身的病情，而这种感知可为患者进行不良行为修正、锻炼践行等输出动力。而在观察指标2中，健康宣教与目标导向式康复护理的观察组阴道肌力优于对照组，究其原因良好的教育促使了患者掌握了必要的训练方法，实现长期的锻炼。凯格尔运动增加盆底肌肌力的原因为借助对骨盆底区以及骨尾骨肌的伸展练习，进而实现盆底肌肉的有节律性的收缩和舒张。而这种节律性的收缩可以极大地提高

盆底肌的肌肉张力，促使盆底肌的松弛改善。此外，盆底肌是一个复杂的肌肉组织群，可参与排便、排尿的机制控制，而其肌力增加后，阴道的控制力以及收缩力也会得到显著的增加。而盆底康复操的锻炼则主要是以肛门括约肌进行锻炼，此法可以提高括约肌的肌力，进而增加盆底肌的柔韧性，从而解除功能障碍^[9]。而在观察指标3中，观察组的患者盆底障碍评分更低，究其原因是健康教育可提高信息共享和信息输出，促使康复锻炼更具专业指导性，也让患者更加重视康复护理，结合目标导向，给予患者充分的决策权和参与权，让患者自身加大了对康复护理的重视，长期稳定地进行锻炼，最终实现盆底肌功能障碍的改善。

综上所述，应用健康宣教与目标导向式康复护理可提高患者疾病感知，促进康复锻炼，恢复盆底肌肌力和功能。

[参考文献]

[1]尹苗.产后访视及保健应用于产后康复的效果评价[J].实用妇科内分泌电子杂志,2023,10(10):127-129.

[2]徐明,秦瑜,李牧,等.南宁市产妇对产后康复治疗的认识与需求调查[J].广西医学,2023,45(4):448-452,464.

[3]梁倩雯,马影蕊,许颖,等.产妇对产后康复服务需求的质性研究[J].国际医药卫生导报,2023,29(6):863-867.

[4]蒋逸梅.健康宣教与目标导向式康复护理对产后盆底功能障碍的影响[J/OL].中国典型病例大全,1-6[2026-01-19].

[5]徐红莉,张茜,薛清,等.近10年国内外产后康复相关研究的可视化分析[J].中国康复理论与实践,2023,29(10):1179-1188.

[6]张炜欣,刘明伟.体医融合背景下产后康复行业发展路径研究[J].运动精品,2023,42(4):68-72.

[7]徐慧.个性化身心诉求盆底康复护理结合生物反馈电刺激对妇科盆底功能障碍患者盆底肌力修复的影响[J].基层医学论坛,2025,29(19):121-124.

[8]杨婷婷,张海英.目标导向式康复护理对产妇产后盆底肌功能、健康意识、自我效能感、负性情绪的影响[J].中国社区医师,2025,41(32):115-117.

作者简介：

韦晓拉（1993.06-），女，壮族，广西壮族自治区河池市人，本科，护师，研究方向为产科护理。