

产后常见问题及康复策略

沈亚 PT

东部战区空军医院康复科

康复的定义

- 康复（Rehabilitation）=功能
– 回归家庭、回归社会
- 康复宗旨：追求品质生活

产后的定义

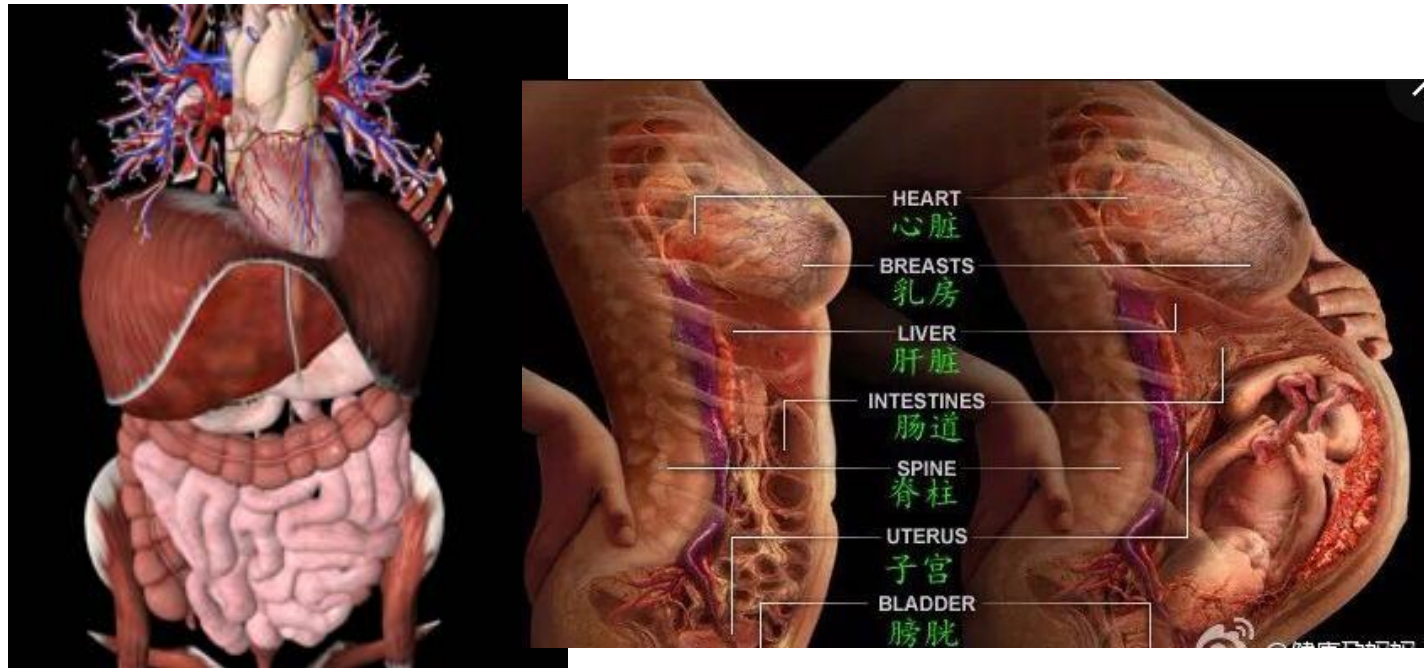
- 产后：分娩**6**周以后
- 女性四个阶段：女性/家庭角色转变/怀孕/父母

产后常见问题

- 1、心肺功能
- 2、生物力学的变化
- 3、泌尿生殖系统
- 4、循环系统
- 5、消化系统
- 6、产后下背痛
- 7、哺乳
- 8、疤痕
- 9、产后抑郁
- 10、 ...

心肺功能的变化

- 心脏
 - 心脏位置
 - 心输出量
- 呼吸：
 - 肺功能



生物力学变化

- 脊柱生理曲度改变来代偿重心变化
- 体重增加导致步行支撑面变大，双髋外旋，双侧足弓塌陷
- 重心前移

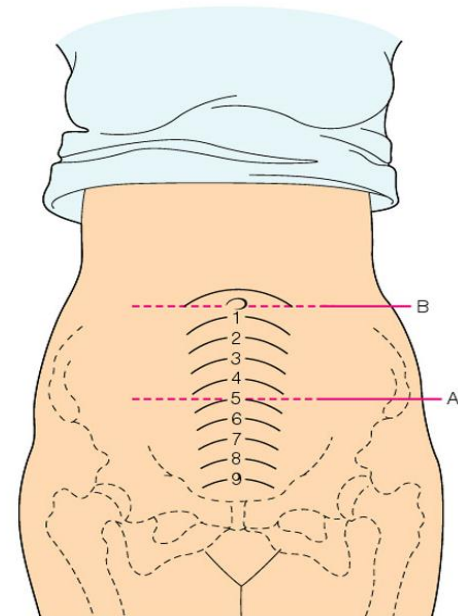
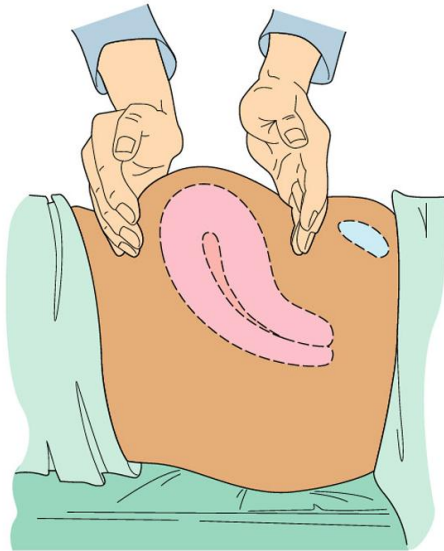
泌尿生殖系统的变化

- 产后子宫位置复位
 - 1000克-50克，分娩第10天达到怀孕前大小，不接触腹部
- 恶露、会阴、月经恢复



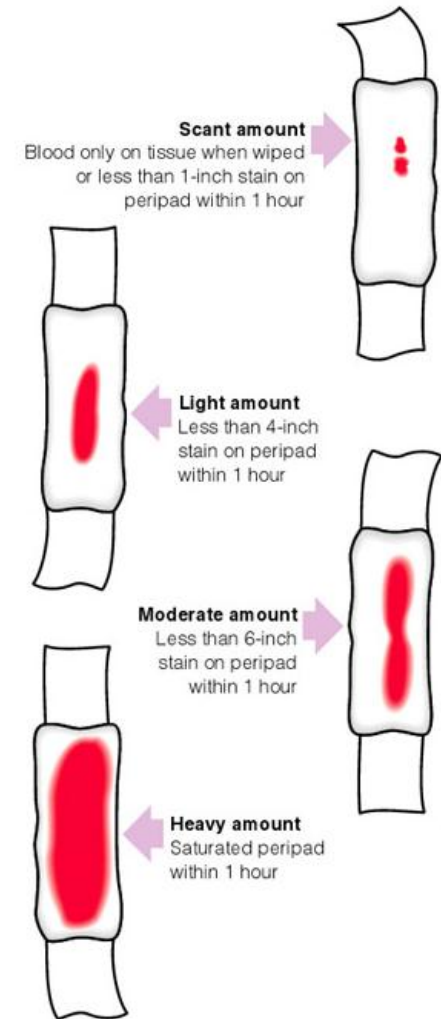
产后子宫复位

- 在胎盘娩出后立即开始，这时子宫底位于肚脐与耻骨联合连线中点
- 出生后6至12小时，子宫底位于脐部，然后每天下降一个手指宽度（约1CM)
- 约8~10天完成复位，出血期会存在危险
- 哺乳促进催产素释放，子宫收缩，减少出血



恶露量的评判

- 恶露由血液、粘液、宫内膜、细菌组成
- 1-3天=玫红色
- >3天=粉色
- 10天=白色直至3周，一共持续4-5周
- 若出现鲜红色则可能是产后出血



会阴

- 侧切后呈现水肿或瘀斑
- 建议冰敷24小时后热敷（20分钟间断冰敷）
- 生产前按摩放松会阴部可以预防撕裂和侧切
- 凯格尔运动，会阴肌肉收缩放松，促进循环，加快侧切和撕裂恢复（恶露排净再进行，同时建议腹部表面肌电反馈训练）

月经恢复

- 12天-开始新的月经周期，4-5周左右恢复，母乳喂养会导致经期推后

泌尿系统

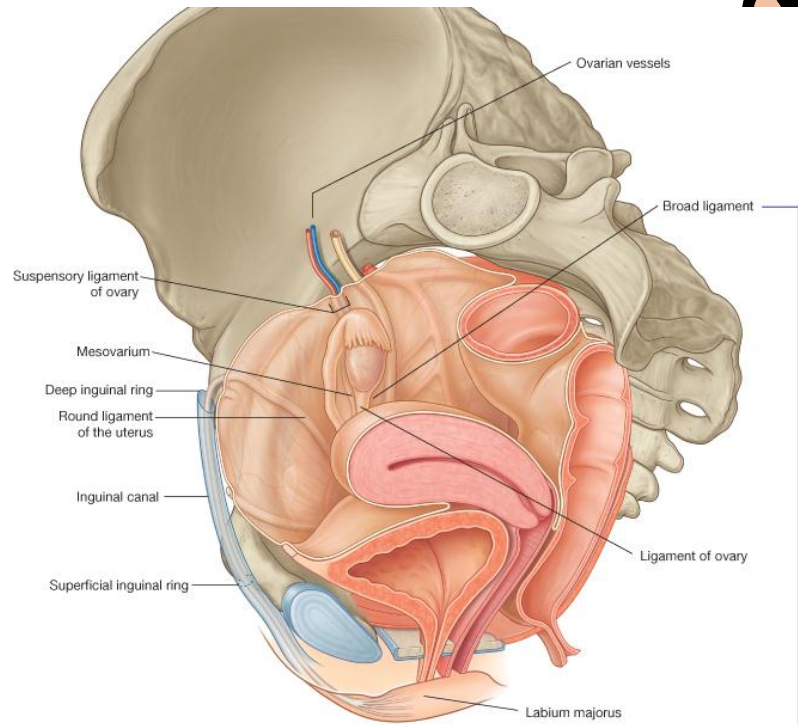
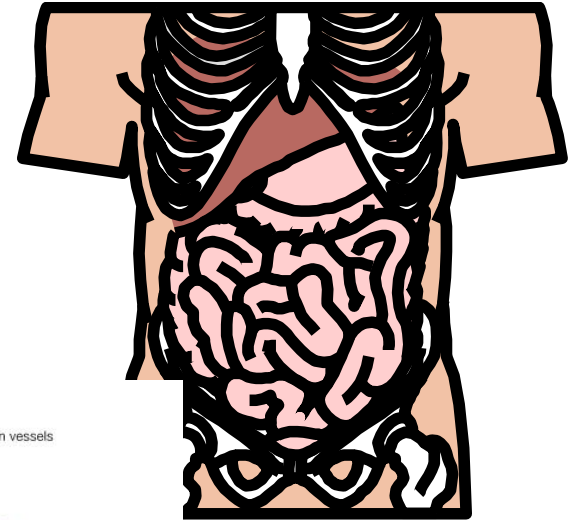
- 膀胱张力降低，水肿/麻痹，排尿困难，不会有充盈感与排空感
- 生产后及产后4周有肾积水（输尿管扩张）的风险
- 膀胱敏感性↓-膀胱感染风险↑-尿潴留

循环系统

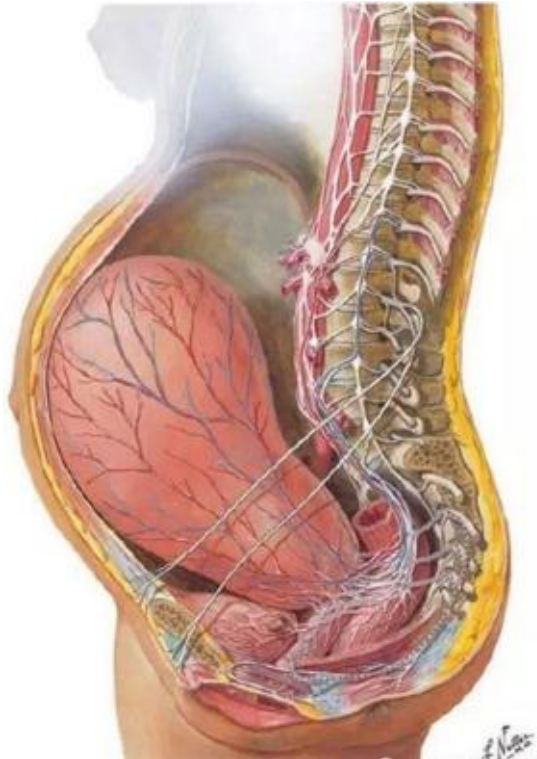
- 血量怀孕期间增加：30%~50%
- 生产失血、泌尿等损失1-2周恢复正常
- 需加强产妇营养的摄入
- 血浆纤维蛋白怀孕期间增加50%，6周内持续增加（预防大出血），必须要注意DVT形成

消化系统

- 胃肠道蠕动
- 食欲
- 生物力学恢复
- 便秘
- 盆底功能障碍
- 痔疮

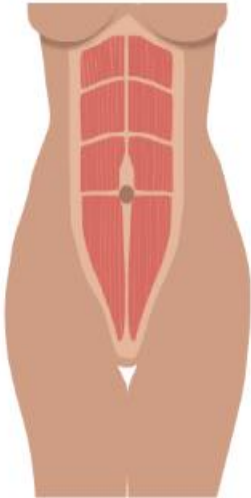


腹直肌分离

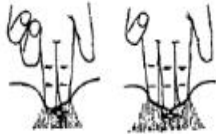


Diastasis Recti

Diastasis recti (also known as abdominal separation) is commonly defined as a gap of roughly 2.7 cm or greater between the two sides of the rectus abdominis muscle. This muscle covers the front surface of the belly area.



Narrow-Normal

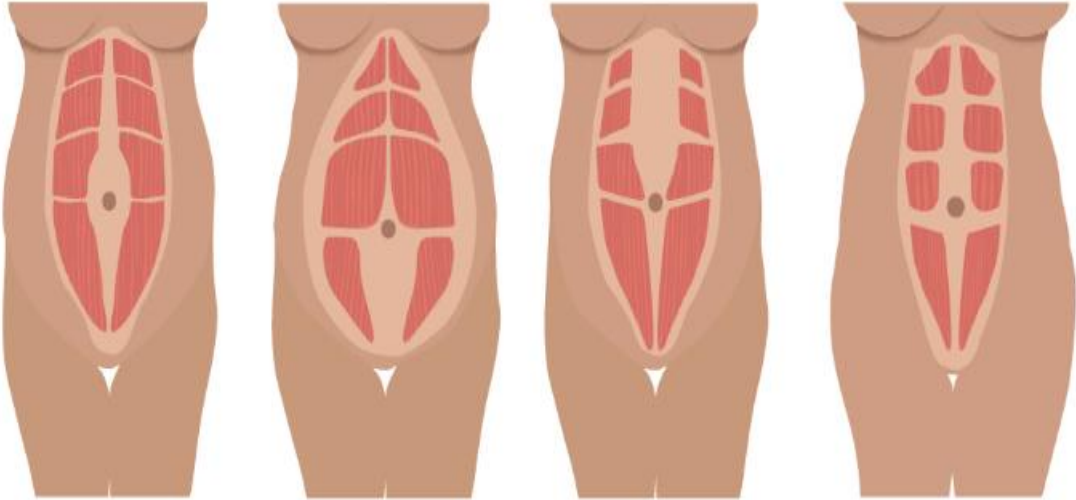


A 2 1/2 finger separation indicates consultation with a physician

The distance between the right and left rectus abdominis muscles is created by the stretching of the linea alba, a connective collagen sheath created by the aponeurosis insertions of the transverse abdominis, internal oblique, and external oblique.

Diastasis of this muscle occurs principally in two populations: newborns and pregnant women. It is also known to occur in men.

Different Variations of Diastasis Recti



Open Diastasis

Open Below Navel Diastasis

Open Above Navel Diastasis

Completely Open Diastasis

腹直肌分离

产后下背痛

- 产后一年内下背痛发病率**21%-82%**
- **7%**抱怨骨盆疼痛，影响日常生活
- 妊娠相关的骨盆疼痛常是髂后上棘及骶髻关节附近疼痛
- 松弛素引起关节松弛，盆底弹性变弱，持续产后**5月**
- 硬膜麻醉增加下腰背疼痛风险？

产后下背痛

- 姿势异常
 - 下肢外旋
 - 骨盆打开，耻骨联合产生过大剪切力（步行中）
 - “鸭步”导致臀部高张产生疼痛点
- 需进行静态姿势评估及步态分析

哺乳

- 乳汁产生量由情绪、疲劳决定
- “啼哭反射”可以刺激出乳
- 婴儿一侧吃乳易导致斜颈
- 白菜叶及利尿剂可以产生更多乳汁



膀胱扩张，刺激膀胱
后引起反射

乳头凹陷

FASE I Tagliare lungo questa linea con una lametta

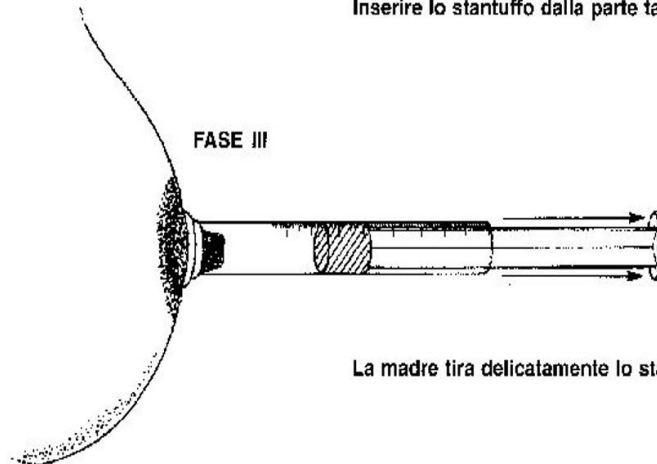


FASE II

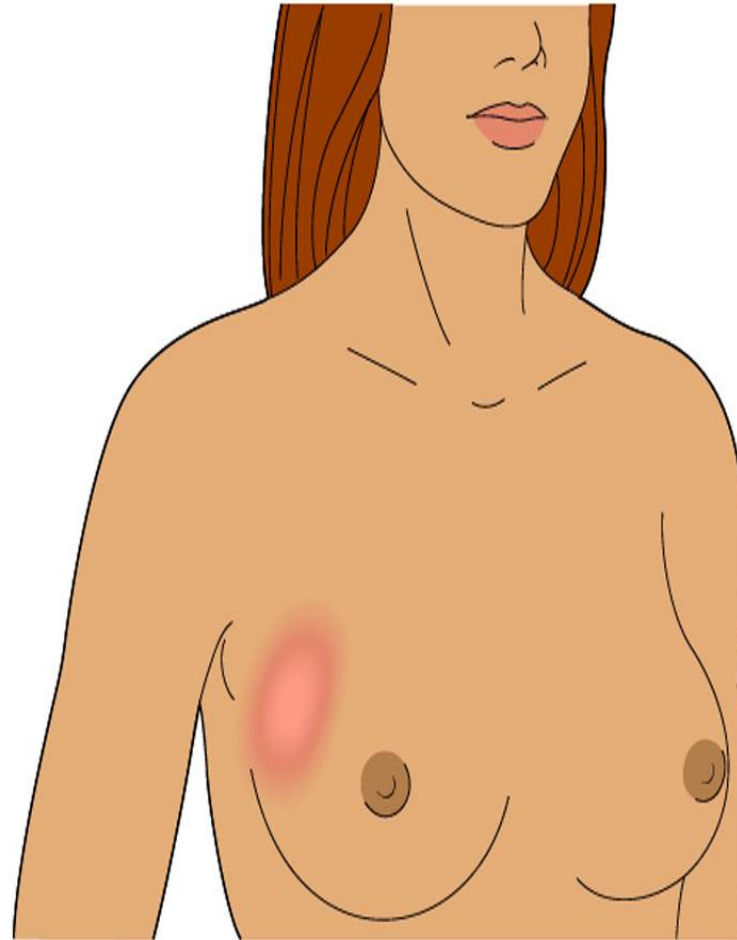


Inserire lo stantuffo dalla parte tagliata

FASE III



La madre tira delicatamente lo stantuffo



乳腺炎。乳房的上外侧红斑和肿胀。
腋窝淋巴结肿大。

疤痕

- 剖腹产产妇腹部训练前**必须要先处理疤痕**

结痂



疙瘩



产后抑郁

- 下腰痛患者产后抑郁高达**70%**
- 产后抑郁会导致身体生物力学发生**100%**改变
- 需要关注产妇情感、社交

产后抑郁症的表现

- ↓ interest in surroundings 对环境兴趣
- ↓ interest in food 对食物的兴趣
- unable to feel pleasure 感觉到不快乐
- fatigue 疲劳
- health c/o 健康c/o
- sleep disturbance 睡眠障碍
- panic attacks 惊恐发作
- obsessive thinking 强迫性思维
- ↓ hygiene 卫生
- ↓ ability to concentrate 集中注意力的能力
- odd food cravings 奇怪的食物渴望
- irritability 烦躁
- rejection of infant 拒绝婴儿

治疗思路

