

产后康复中心

关爱女性 关注健康

当妈多辛苦腰背最清楚

本以为生娃以后，休养生息便可活力四射。却不曾想到，产后竟要和腰酸背痛纠缠不清。

生娃后为什么会腰背痛？



盆底松弛



卧床太久



过早穿高跟鞋



生理性缺钙



喂养姿势不当



剖宫产

如何缓解产后腰背痛？

避免提重物



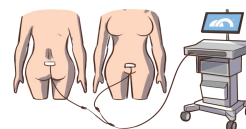
避免提重物、弯腰,特别是俯身抱娃和弯腰换尿不湿。鼓励合理锻炼,可以促进盆腔

补钙



多使用钙含量高的食物,比如牛奶、海带、燕麦等,多晒太阳。

电刺激治疗



电刺激可以改善盆腔的血液循环,减少腰背部血管淤血和炎症,巩固镇痛效果。

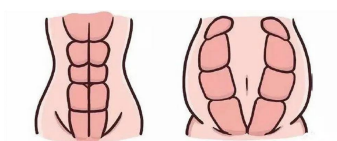
血液循环，但注意腰部动作不宜过大。

生完娃

一切都会立刻回到从前？

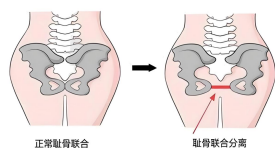
本以为生完娃，一切都会立刻回到从前，没想到还要经历重重困难，过关升级打 BOSS 乳腺炎，腹直肌分离...

腹直肌分离



孕期随着子宫的增大会将腹直肌拉长变形，使两条腹直肌从中间腹白线的位置分开。

产后耻骨联合分离



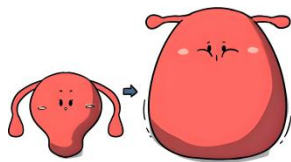
小腹部或大腿根部疼痛，久坐或睡觉翻身时疼痛，严重时根本无法行走。

乳腺管堵塞



产后乳汁少、乳腺管堵塞，乳房肿胀、疼痛、无法触碰，严重者可导致乳腺炎。

子宫复旧



子宫在胎盘娩出后逐渐恢复至孕前状态的过程，子宫在产前产后发生着惊人的变化。

产后腰背痛



本以为生娃以后，休养生息便可活力四射。却不曾想到，产后竟要和腰酸背痛纠缠不清。

性功能障碍

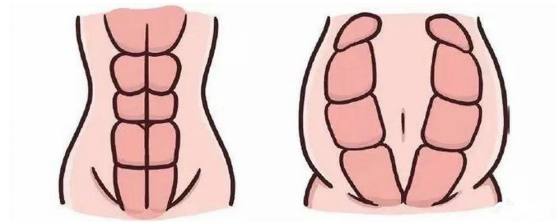


一部分是啪啪啪的时候疼痛，还有一部分是啪啪啪没有感觉。

腹直肌分离，产后要重视

为什么会发生腹直肌分离？

孕期随着子宫的增大会将腹直肌拉长变形，使两条腹直肌从中间腹白线的位置分开。



正常的腹直肌

分离后的腹直肌

注：超过 2 指的距离就是腹直肌分离。

腹直肌分离的危害

- 1、引起腰背疼痛
- 2、身材变形，小腹皮肤肌肉松弛、大肚腩
- 3、内部脏器下移
- 4、引起盆底功能障碍

腹直肌分离治疗



运动治疗

不可以进行躯干弯曲和扭转的负重练习,这会使腹直肌分离的情况更加严重,须首先进行分离改善训练,直到腹直肌分离的距离恢复到 2 指之内后,才可以进行负重躯干弯曲和扭转练习。



临床电生理治疗

电刺激是临床上用的比较多的治疗方法,其简单有效,患者依从度高。



手术治疗

主要方式是切除突出的脂肪,然后将分裂的腹直肌重新缝合复位。腹白线缺损较大者,可用纤维网片面修补。

盆底功能障碍，女性之敌！

盆底功能障碍性疾病主要包括尿失禁、盆腔脏器脱垂、性功能障碍、慢性盆腔痛、便秘、粪失禁等。

盆底功能障碍发病的原因有哪些？



怀孕

整个怀孕过程，胎儿逐渐增大，盆底肌所受压力越来越大。



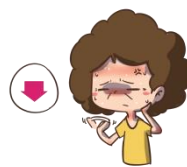
分娩

顺产过程，盆底肌受到过度的牵拉扩张。



腹压增加

盆底肌持续受到较大压力，容易损伤。包括：长期咳嗽、慢性便秘、搬拿重物、肥胖。



年龄

45 岁以后，雌激素水平下降，盆底肌支持功能下降。

注：控制体重,积极进行盆底功能锻炼可以减少各种因素给盆底肌带来的损伤。

产后尿潴留

产后 4~6 小时内，产后妈妈就可以自行小便，如果在分娩 6~8 小时后甚至月子中仍然不能正常地将尿液排除，并且膀胱还有饱胀的感觉，那么你可能已经患上尿潴留了。

产后尿潴留处理方法



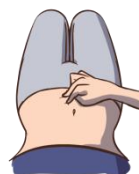
听流水声

产妇听流水的声音或者用温水对会阴进行冲洗。



腹部热敷

热水袋或热毛巾放在产妇下腹膀胱处进行热敷。



膀胱区按摩

将手放在产妇下腹膀胱区进行按摩。



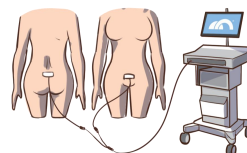
开塞露通便

将开塞露置入肛门，有便意时排大便，一般尿液会随大便排除。



热气熏蒸

患者取蹲位，将盛有热水的水盆放在会阴部。



电刺激

电极片贴于腹部膀胱投影区进行电刺激。

自行进行简易处理后无效，应在医生指导下进行！

漏尿，一种尴尬的湿身

对很多女性来说，有一种湿身叫性感，但还有一种湿身却只能叫尴尬。

您是否有以下情况：



这些都是尿失禁的症状，如果您出现以上症状，请尽快就医！

什么是尿失禁？

尿失禁是一种不自主的漏尿现象，主要病因是妊娠、分娩、更年期雌激素下降、肥胖。

尿失禁防治方法：

- 1、控制体重，少喝含咖啡因的饮品
- 2、减少重体力活动

3、神经肌肉电刺激

4、生物反馈训练

5、盆底肌 kegel 训练

坚持盆底肌训练和漏尿说再见！