

在医院这个守护生命的庞大系统里,每个临床科室都是一片独特的天地。提到“盆底康复”,大部分人会感到陌生。近日,记者走进康复大学青岛中心医院盆底康复中心——山东省唯一一家国家级盆底功能障碍性疾病培训基地。从73岁的肿瘤术后老人到18岁的高中生,从82岁的脑卒中患者到便秘20余年的中年妇女,这扇门后的故事告诉我们:盆底健康是支撑每个人尊严生活的隐形支柱,而现代医学正通过精准、系统的康复手段,帮助无数患者夺回生活的主动权。

守护生命“网底” 破解隐秘烦恼

康复大学青岛中心医院盆底康复中心构建全生命周期盆底健康管理体系

守护“隐秘”的健康防线

在康复大学青岛中心医院盆底康复中心的康复治疗区,没有想象中沉重的气氛,几位患者正在治疗师的指导下进行个性化治疗。这里的设备先进齐全,从肌电生物反馈到盆底磁刺激,从高频电灼到冲击波治疗,每一台仪器都承载着让患者重获健康的使命。科主任吕少萍带领团队用专业与温暖,守护着这道“隐秘而重要”的健康防线。

对于“盆底康复”,许多人的第一反应是“产后妈妈的专属”。这种认知既对,也不全对。“盆底问题远非单一群体专属,我们服务的对象覆盖男女老少。”吕少萍主任告诉记者。在这里,不同年龄、不同经历的患者,正通过系统康复,重新找回对身体的控制权。几位患者的真实讲述,让我们得以窥见盆底功能障碍对生活的深刻影响。

73岁的李大爷是一位前列腺癌术后患者。“手术保住了命,却把我困在了尿片里。”他回忆道,术后完全无法控制排尿,一天要用七八片尿片,“不敢出门,怕身上有味道,感觉自己活得没有尊严。”经过三个月系统治疗,他现在一天只需两三片尿片,“能下楼遛弯,人才算又‘活’过来了。”

82岁的杨奶奶因脑卒中导致排尿障碍。“生病后,尽管膀胱胀得难受,可就是尿不出来。”她描述着当时遭受的痛苦,“医生说,是大脑和膀胱的连接‘断了线’。”在这里接受磁刺激治疗十几次后,她终于恢复了排尿功能。

39岁的张女士产后四年一直受困于妊娠导致的阴道前壁膨出,“咳嗽、跑跳时会漏尿,下腹总有坠胀感,很多喜欢的运动都不敢尝试。”经过朋友推荐来到康复大学青岛中心医院盆底康复中心后,通过电刺激、磁刺激和手法治疗的组合方案,她感受到症状在一点点减轻。

令人意外的是,18岁的高中生江同学也出现在治疗队伍中,“繁重的学业让我精神高度紧张,压力大、运动少,渐渐出现了尿频甚至漏尿的症状。”母亲带她来检查,才发现出问题出在盆底肌过度紧张和协调性差上。仅做了三次治疗,江同学的漏尿现象就开始好转。

69岁的侯阿姨被便秘困扰了20余年,“明明有便意,却怎么都解不出来,有时候一周只能排便一次,腹胀、乏力,连吃饭都没了胃口。”她尝试过各种泻药,但一停药就恢复原状,身体也越来越依赖药物。在康复大学青岛中心医院盆底康复中心评估后发现,她的盆底肌在排便时反常收缩,导致“出口梗阻”。经过一个疗程的手法治疗和生物反馈治疗,配合饮食指导,如今侯阿姨已经能自然顺畅地排便。

助患者重拾生命尊严

吕少萍主任用一个形象的比喻解释了盆底肌的功能:“盆底肌像一张网兜,紧紧兜住尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等



吕少萍

吕少萍(左一)带领团队对患者进行康复治疗。

脏器。”这张“网”不仅固定着盆腔器官的位置,更精细调控着排尿、排便功能,维持阴道紧缩与性感受。因此,一旦这张“网”松弛、紧张或协调失常,就可能引发一系列严重影响生活质量的问题:产后尿失禁、手术后尿失禁、尿潴留、慢性盆腔痛、脏器脱垂、便秘、大便失禁、性功能障碍……这些信号提醒患者:盆底功能可能已经亮起红灯。

然而,许多人对这些“隐秘的烦恼”选择沉默忍受,甚至认为这是年龄增长或生育后的必然代价。吕少萍强调,这是一种误解。盆底功能障碍是一种可以被科学诊断和有效治疗的疾病。她进一步解释,盆底功能障碍可分为四大类型:盆底肌过度活动型(高张状态)、盆底肌活动不足型(低张状态)、盆底肌协同失调型、盆底肌混合型功能异常。针对不同类型,需要完全不同的治疗策略。

在康复大学青岛中心医院盆底康复中心,治疗绝非简单的按摩或理疗。其核心是基于神经-肌肉调控机制,通过精准干预让受损的盆底肌恢复正常的收缩力、耐力与协调性。“治疗原理需‘对症下药’,但核心都是重建神经与肌肉的信号通路。”吕少萍解释道。

对于李大爷、张女士这类盆底肌松弛型功能障碍,治疗的核心是“激活与强化”。盆底肌如同橡皮筋,长期拉伸或术后损伤会导致其弹性下降,收缩无力,此时需通过外部刺激唤醒肌纤维的收缩记忆。而杨奶奶的脑卒中后尿潴留、江同学的紧张性漏尿,则属于神经调控紊乱或肌肉过度痉挛,治疗重点在于“放松与重塑协调”——缓解过度紧张的肌纤维,修复大脑与盆底肌群的神经传导,让“指令”与“动作”精准匹配。对于侯阿姨这类出口梗阻型便秘,其盆底肌功能障碍属于“协同失调”,盆底肌如同活动的闸

门,排便时本应放松打开,却反常地紧张闭合,导致出口梗阻,治疗重点在于“放松与再教育”——通过生物反馈与手法治疗纠正异常收缩模式,重建排便时肌肉的协调放松能力,让“闸门”在需要时能顺畅开启。

构建全生命周期管理体系

作为国家级盆底功能障碍性疾病培训基地,康复大学青岛中心医院盆底康复中心不仅是疑难问题的诊疗终点,更是大众盆底健康的科学起点。中心依据“全人、全程、全方位”的健康管理理念,针对不同生命周期阶段的生理特点与风险因素,开展系统化、结构化的健康促进工作:青少年群体推行“科学运动与姿势教育”,倡导减少静坐、增强核心及下肢功能性训练,从发育阶段建立良好的肌骨与神经控制模式,预防因代偿机制异常导致的盆底功能失衡。育龄期女性建立“孕前孕中产后”三级闭环管理路径。孕前开展盆底功能基线评估与肌力训练;孕期进行康复指导,减轻妊娠负荷对盆底的持续性影响;产后42天实施标准化康复筛查,并提供个性化康复方案,实现从备孕到产后恢复的全程守护。中老年人群推广“主动健康与功能维持”计划,通过社区教育、工作坊等形式,传授基于证据的盆底肌训练方法,增强肌肉耐力与协调性,延缓退行性改变,显著降低压力性尿失禁、盆腔器官脱垂及便秘等功能障碍的发生风险。

盆底术后人群实施“分阶段康复与功能重建”计划,通过术前预康复指导、住院期床边训练及出院后随访管理,系统开展神经肌肉电刺激、生物反馈调控及个性化手法松解等干预,促进组织愈合与感知恢复,重建盆腹动力协调,有效预防术后尿潴留、尿失禁、便秘、慢性疼痛及脏器脱垂等功能障碍,助力患者实现从手术康复到生活质量提升的平稳过渡。

正如吕少萍主任所言:“盆底健康是全身健康的重要组成部分,它不该是‘隐秘的烦恼’,而应被正视、被重视。”这扇门后的“隐秘守护”,既有着严谨的科学支撑,更承载着对每一位患者生活质量的深切关怀。

延伸

六大核心技术 守护生命之“网”

康复大学青岛中心医院盆底康复中心整合六大核心康复技术,为患者提供系统、科学的解决方案。

电刺激治疗:精准唤醒“沉睡肌”

通过特定参数的电流,刺激盆腔组织器官或支配它们的神经纤维。这种治疗温和而生理性——电流强度控制在患者可耐受范围内,既能有效促进局部血供、唤醒因松弛而“失活”的肌纤维,又不会造成疼痛。对于产后盆底肌松弛、老年退行性松弛的患者,电刺激能为后续主动训练打下基础;对于神经损伤导致的排尿障碍,则可替代受损神经信号,直接调控膀胱逼尿肌与盆底肌的协同运动。

生物反馈:教会身体“主动控制”

借助仪器直观显示盆底肌电信号,指导患者进行正确的收缩和放松训练。很多人不知道盆底肌在哪里,也不会正确收缩——要么腹部发力,要么收缩不充分。生物反馈让患者清晰看到“收缩是否到位”“放松是否彻底”,通过反复训练形成肌肉记忆,最终实现自主控制。

磁刺激治疗:无创的“深层调控”

利用脉冲磁场在组织内产生感应电流,无创穿透深层组织,作用于盆底肌深层纤维及盆腔神经丛。治疗过程无痛、无创、非侵入,安全性高。对于卒中后膀胱与大脑“断联”的患者,磁刺激可帮助重建神经传导通路;对于慢性盆腔痛、盆底肌过度紧张的患者,则可缓解肌肉痉挛,减轻疼痛信号传导。

射频治疗:深层热修复

通过高频交流电磁波产生生物热效应,作用于受控深度的三维组织,启动新胶原生成和弹性蛋白纤维生成。这能有效改善盆底组织的弹性与支撑力,特别适合因胶原流失导致的盆底松弛、阴道干涩等问题。

盆底手法治疗+运动训练:“放松+强化”协同康复

治疗师通过触诊精准定位盆底肌的紧张点和薄弱点,采用按压、放松、拉伸等手法缓解肌肉痉挛、松解粘连组织,同时指导患者感受盆底肌的收缩与放松状态;搭配凯格尔运动、核心稳定性训练等运动方式,建立长期稳定性。二者兼顾即时效果与持久恢复。

生活方式干预:日常防护的“隐形防线”

戒烟、减少含咖啡因饮料摄入、避免增加腹压的活动、减轻体重、调整排便习惯……这些看似简单的调整,能从源头减少盆底肌的压力负荷,配合专业治疗巩固康复效果,降低复发风险。

青岛早报/观海新闻记者 徐小钦 通讯员 王萍萍 摄影报道