

产后物理治疗信息手册（中文版）

# Chinese Postnatal Physiotherapy Booklet



北悉尼地方卫生区  
(Northern Sydney  
Local Health District)





# 目录

<b>产后恢复</b>	<b>2</b>
阴道分娩后的会阴部护理.....	2
膀胱和肠道的护理.....	2
剖腹产后头 6 至 8 周护理.....	3
<b>休息和放松</b>	<b>4</b>
恢复性生活.....	4
<b>盆底肌护理</b>	<b>5</b>
盆底肌锻炼方案.....	6
<b>产后的常规锻炼</b>	<b>8</b>
<b>腹部（肚子）肌肉护理</b>	<b>10</b>
<b>体态和背部护理</b>	<b>12</b>
<b>日常活动该注意事项</b>	<b>14</b>
<b>腿部锻炼运动</b>	<b>16</b>
<b>预防或缓解颈部疼痛的锻炼运动</b>	<b>16</b>
<b>上背部锻炼运动</b>	<b>17</b>
<b>腰部活动锻炼</b>	<b>19</b>
<b>预防或缓解手腕疼痛的方法</b>	<b>21</b>
腕管综合症.....	21
桡骨茎突狭窄性腱鞘炎.....	22
照顾宝宝时的一般技巧.....	22
<b>何时应该寻求物理治疗的帮助?</b>	<b>23</b>
<b>皇家北岸医院的运动锻炼班：适用于产后 6 周后</b>	<b>24</b>

# 产后恢复

分娩后头 8 周是重要的“恢复期”。善待您的身体，避免不必要的劳累，将有助于您产后的恢复。

## 阴道分娩后的会阴部护理

- 定时更换护垫
- 排便后从前到后擦拭，然后淋浴，并用柔软的毛巾把会阴轻轻拍干
- 如果会阴肿胀，可用湿布包裹冰袋后，放在会阴部 20 分钟，每 2 至 4 小时一次
- 如要行走，应穿着紧身内裤并使用双层卫生护垫，以增加支撑
- 坐在纵向折叠的毛巾上，中间留出小缝隙，以减轻对缝合伤口的压力
- 每天休息一段时间，休息时将枕头垫在臀部下方，以抬高臀部



## 膀胱和肠道的护理

- 膀胱的正常容量为 300-500 毫升。在产后早期，膀胱感觉可能会减弱。如果发生这种情况，应每 2 至 3 小时排空一次膀胱，以保持膀胱的正常容量，并防止过度拉伸
- 排尿时不要太急。坐在马桶上，放松盆底肌和腹部肌肉，直到感觉膀胱完全排空为止。如有必要，可以站起来，摇摆盆骨数次，再坐下排尿



- 为预防便秘，请保证高纤维饮食（水果、蔬菜、全麦面包和谷物），每天饮用大约 2 升（6-8 杯）的液体。随着母乳分泌量的逐渐稳定，每天应该摄取 3 升的液体。目标是能够排出符合布里斯托大便分类表中类型 4 描述的大便。限制饮用含咖啡因的饮料，如茶、咖啡或可口可乐，因为这些饮料会刺激膀胱并导致脱水
- 当您感到有便意时，请立即排空您的肠道。当您坐在马桶上时，身体前倾，双腿分开，背部保持舒适的姿势。您可以抬高脚跟或者把脚放在凳子上，使膝盖高于臀部。尽量放松腹部，这样可以使您的盆底肌放松。同时您可以用卫生纸包住手后，把手放在缝合好的会阴处

BRISTOL STOOL FORM SCALE		
Type	Description	Image
TYPE 1	Separate hard lumps, like nuts	
TYPE 2	Lumpy and sausage-like	
TYPE 3	Sausage shape with cracks	
TYPE 4	Like a smooth soft sausage or snake	
TYPE 5	Soft stools with clear-cut edges	
TYPE 6	Mushy consistency with ragged edges	
TYPE 7	Liquid consistency with no solid pieces	

布里斯托大便分类表

## 剖腹产后头 6 至 8 周护理

- 在咳嗽、打喷嚏或大笑前用手和毛巾支撑住伤口来减轻疼痛
- 前 6 周内，尽量减少提或举起任何重于您宝宝的物品
- 采用滚木式方法上下床（如下图所示）
- 6 周后，如果伤口完全愈合，可轻轻按摩疤痕处



# 休息和放松

在产后早期，每天除了日常活动外，更应该注意休息

- 最好能每天休息 1 至 2 次，每次休息 30 分钟
- 休息时应采用良好的姿势，包括仰卧并保持双腿抬高，或是侧卧并在双膝之间垫一个枕头
- 也可以采用俯卧位的休息姿势，并在腹部下面垫一个枕头（请查看第二页右边第一幅图）。这尤其有助于背部和盆底恢复。如果您是剖腹产，请等到伤口更舒适时（大约 2 周）再尝试该姿势。



## 恢复性生活

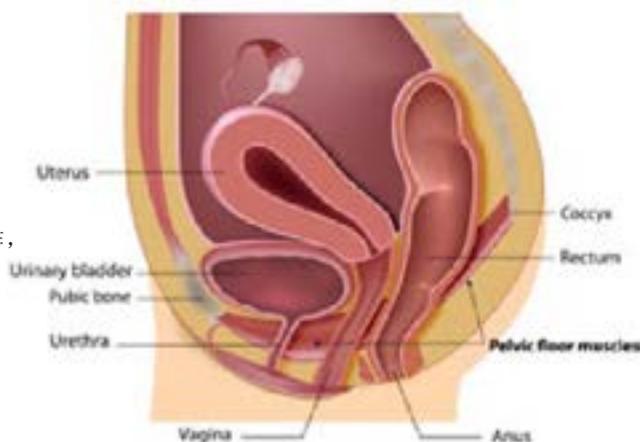
目前尚无官方指南，但您最好等到 6 周后的全科医生检查再进行，以确保所有伤口都愈合，这样可以减低伤口感染的风险。

由于产后激素变化（包括雌激素水平降低），加上如果您纯母乳喂养，这可能会使阴道组织干燥和脆弱。建议在初期使用水性润滑剂。如果持续疼痛，请咨询您的全科医生，或咨询专门的女性健康物理治疗师会诊。

## 盆底肌护理

无论您是阴道分娩还是剖腹产分娩后，都应该要保护并及时加强盆底肌肉的力量。盆底肌是由多层肌肉及其它组织构成，包围着您的尿道（前通道）、阴道和肛门（后通道）。这些肌肉及组织像吊床一样，从前面的耻骨延伸至背后的尾骨，并支撑您的盆腔器官。如果盆底肌不能正常工作，您可能会感到对膀胱或肠道的控制力下降，感觉有东西正在“往下沉”或者阴道内感觉坠重或拉扯，或在性交时感到疼痛或减少快感。

在怀孕期间，构成盆底的肌肉和结缔组织（筋膜）会不断拉伸，并对支配盆底的神经产生压力。在分娩过程中，肌肉和筋膜可能会进一步被拉伸，有时还会发生撕裂。产后前 8 周，盆底会自然恢复和愈合，因此，在此期间**不需要进行剧烈的盆底锻炼**。但是，建议最好在**咳嗽、打喷嚏或提举物品之前**对这些肌肉进行**保护性支撑**，并**做一些轻柔的盆底肌肉动作来重新连接盆底肌组织**。

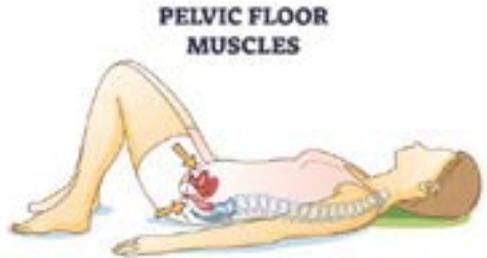


## 盆底肌锻炼方案

在分娩后的前期，需要对盆底肌保护和支撑：在咳嗽、打喷嚏或提举物品等活动之前，支撑（挤压和提升）盆底肌。

### 轻柔动作方案 - 分娩后第 2 至 5 天

1. 仰卧或侧卧并保持双膝弯曲和支撑
2. 轻轻挤压并抬起阴道和后通道周围的肌肉
3. 仅保持挤压 1 秒，然后完全放松
4. 重点是轻微的肌肉挤压和提起，然后完全放松
5. 休息 3 秒，然后再重复动作
6. 尽量尝试进行 6 次，如果感觉到肌肉疲劳，可减少次数
7. 每天在其他时间可以重复这组动作，一共 6 次
8. 当咳嗽、打喷嚏或提举物品前也要收紧盆底肌



### 增加重复次数并尝试不同的姿势——从第 5 至 14 天

除了上述躺卧姿势，您也可以采取坐姿或用双手和膝盖伏地的姿势进行锻炼。

1. 继续按上述方法轻轻挤压和提起
2. 仅保持 1 秒，然后完全放松
3. 您应当感觉到阴道和后通道肌肉明显放松；休息 2 秒，重复 6 至 8 次
4. 每天共做 2 组动作
5. 记得在咳嗽、打喷嚏或提举物品前要收紧盆底



## 恢复方案 - 第 3 至 8 周

将保持收缩的时间延长至 2 秒，继续提起并挤压肌肉，并在每次重复动作后完全放松。两次动作之间休息 2 秒。将重复次数增加至 8 到 10 次。每天以不同的姿势（如坐姿和站姿）做 2 组动作。6 周后每天可以做 3 组动作。记得在咳嗽、打喷嚏或提举物品之前收紧盆底。

## 增强盆底肌肉力量方案 - 8 周后

更用力地挤压和提起肌肉。可以每周逐渐地增加一秒的保持时间，直到 10 秒钟，然后休息 10 秒。确保您在练习的同时，没有憋气。重复 10 次，每天完成 3 组动作。

盆底肌手机应用程序，如英国国家医疗服务体系 (NHS) 推出的“**Squeezy App**”，可有助于提醒您定期进行这些锻炼。

但是，每天做三组动作就足够了。请勿“过度”进行这些锻炼，因为这可能会导致盆底“过紧”，从而导致性交疼痛，并影响膀胱和肠道排空。



## 保养计划 - 16 周后

最好选择个性化的评估和锻炼方案，但是建议每周至少做 2 至 3 次的盆底肌肉锻炼。每次做 3 组的运动，每组 10 次，每次保持挤压和提起盆底肌肉 10 秒。

---

**如果您在 6 周检查后出现任何失禁（膀胱或肠道渗漏）或阴道或盆腔器官下垂，请通知您的全科医生，并要求转诊至女性健康物理治疗师处进行个性化的评估和建议。**

---

# 产后的常规锻炼

## 产后早期锻炼（0 至 6 周）

- 在宝宝出生后逐渐恢复锻炼，这将有助于改善您的恢复情况
- 应该缓慢地恢复锻炼。请在舒适和疲劳限度内按照您自己的节奏循序渐进
- 如果您之前没有进行过常规锻炼，现在应当考虑努力锻炼了。这不仅对健康有很多益处，而且还能为孩子树立良好的榜样
- 宝宝出生后的前 6 周内，步行是理想的有氧锻炼方式
- 4 周后可以尝试固定自行车或低强度“椭圆机”训练
- 每周可以锻炼 5-7 天。逐渐将低强度锻炼提高到中等强度锻炼，每次 30-60 分钟
- 如果您想游泳或做水中运动，请等到会阴或腹部缝合伤口愈合且无恶露后再开始（通常为 4 至 6 周）。最好是推迟到 6 周全科医生复查后再进行
- 产后 2 周可用轻的哑铃进行上半身的锻炼
- 4 周后可增加弓步蹲/窄蹲 - 在运动时轻轻收紧盆底肌，动作的幅度应该循序渐进



## 产后中期锻炼（6 至 8 周）

- 通常，您可以在大约 6 至 8 周后开始参加低强度锻炼课程。最初建议参加特定的产后课程，如皇家北岸医院产后锻炼（以普拉提为主）课程（详情见第 24 页）

## 产后晚期锻炼（8 周以上）

- 需谨慎进行可能导致肌肉和关节疼痛或劳损的运动。只有当核心肌肉（盆底肌、腹肌、臀部肌肉和背部肌肉）和支撑骨盆/膝关节/踝关节的韧带充分恢复后，才能做高强度的运动（比如慢跑和无挡板篮球）。这可能需要几个月的时间。如果您出现膀胱/肠道失禁（漏尿）、盆腔器官脱垂症状（阴道压迫或沉重感）或关节疼痛，建议先不要进行这些高强度运动。请向您的全科医生要求转诊到女性健康物理治疗师处进行评估和提供个性化建议。如果需要，我们可以为您提供一份私立女性健康物理治疗师名单
- 即使您的恢复情况良好，也没有出现上述任何症状，也建议您在恢复高强度锻炼或体育运动之前，先由女性健康物理治疗师进行全面的盆底评估。物理治疗师可以为您检查并确保没有盆腔器官脱垂、大小便失禁或其他功能障碍的风险，并且确定盆底肌肉群已经充分强化
- 如果您仍在哺乳，则应该在进入高强度锻炼期间穿着合身、有支撑力的胸罩

## 腹部（肚子）肌肉护理

腹部肌肉由四层组成，外层由从胸骨和上肋骨延伸至盆腔的两组腹直肌组成。这两条肌肉带由称为筋膜的结缔组织连接在一起。在怀孕期间，由于激素变化和胎儿生长，这种筋膜带会被拉伸，因此腹部肌肉会分离，导致出现“缝隙”。如果筋膜非常柔软并且有弹性，您可能还会注意到某些动作会导致腹部“隆起”或“鼓胀”。



正常的腹肌



怀孕时腹肌分离



这些都是正常的变化，一般产后 8 周内会自然恢复。如果遵循以下建议，将会对您产后恢复有帮助：

- 如果您的腹部感觉沉重和不适，您可以选择穿着束腹带。分娩后，您可以根据需要佩戴。您可以选择白天或者夜晚才戴。当您使用束腹带时，您应该会感到舒适但不要过紧。如果您是剖腹产，束的位置不要过低，影响伤口愈合。
- 如果您是阴道分娩，可以在感觉舒适的情况下进行“迷你”仰卧起坐。首先您可以仰卧在地上并保持双膝弯曲，轻轻抬起头和上肩胛骨，然后躺下。刚开始时，将手指放在腹部，有助于您在抬头时感觉到肌肉闭合在一起。但是，如果您用手支撑头部和颈部，可能会感觉更舒服。如果您是剖腹产，请等待至少 2 周后才做这个运动。



- 从每天 2 组，每组 6 次，逐渐增加到每天 3 组，每组 10 次。
- 8 周后：在得到全科医生或其他医务人员的许可后，开始以各种姿势进行其他腹部强化锻炼。可以考虑报名参加特定的产后锻炼课程。皇家北岸医院 (RNSH) 的“Pilates informed”普拉提产后锻炼课程是个不错的选择（详见第 24 页）。

---

**如果您产后 8 周有持续腹肌分离（肚脐上方有宽于 4 厘米的缝隙）并对此有任何疑问，请预约女性健康物理治疗师，以获得进一步评估和建议**

---

# 体态和背部护理

在怀孕期间，由于激素和其他变化（这些变化有助于胎儿生长，并为身体做好分娩准备），您的背部和盆腔可能比平时更敏感。这些变化的影响可能会在产后持续数月。

在此期间，背痛很常见，但如果您保持良好的体态，并在日常活动中多加注意，则不太可能出现背痛。在日常活动中我们需要弯曲和伸展背部，并保持一定的灵活度，但在进行重复或长时间的活动时需要多加小心您的背部，例如喂奶、给宝宝洗澡和换尿布。

## 站姿

- 久站时应保持挺直，下巴和小腹略微收起
- 膝盖弯曲
- 肩膀轻轻地向下向后沉
- 最好让您的耳朵、肩膀和臀部成一条直线



## 坐姿

- 如需久坐，应该选择一把为背部提供舒适和支撑的椅子。臀部紧靠着椅背，并在腰的正常生理曲线处使用卷起的毛巾来支撑自然曲线
- 哺乳时，使用小脚凳，用扶手或枕头支撑手臂，以分担宝宝的重量。请记住，**应将宝宝贴向乳房，而不是将乳房贴向宝宝**。当您掌握了哺乳技巧后，您可以采取不同的哺乳姿势，有助于避免重复使用同一种肌肉并长时间保持同一姿势而受到劳损。这样能有助于预防颈部、腰部和手腕疼痛。您可以咨询助产士其他哺乳的姿势，如橄榄球式和侧卧式哺乳。
- 手册结尾处所列的锻炼（颈部、上背部和背部活动锻炼）非常实用，可有助于保持背部和腰部的健康，以预防腰部僵硬和疼痛。



## 日常活动该注意事项

- 在做家务和照顾孩子时要注意腰部
- 例如，晾晒衣物的洗衣篮和换尿布台与您的腰部平齐；从地板上提拿物品和用真空吸尘器打扫时，使用弓箭步的站立技巧
- 建议您使用婴儿车，而不要使用婴儿座篮来携带宝宝



## 尽量避免举重物

- 在产后早期避免提举棘手或沉重的物品
- 在前 6 周内，尽量提举较轻的物品。如果您要抱起您的孩子，让他们先爬上床或椅子，这样您就可以不会因为抱孩子，导致身体劳损
- 在提举物品之前，轻轻地收紧盆底和下腹部肌肉（“支撑”），然后“弓步”下蹲。握紧物品，双腿用力站起来。记住要保持呼吸



## 从坐姿到站姿

- “支撑”（轻轻收紧盆底和下腹部肌肉）
- 臀部前倾，保持背部挺直
- 用腿部和臀部的力量站起来
- 记住要保持呼吸



# 腿部锻炼运动

拥有强壮的大腿和臀部肌肉有助于弯腰和提举物品

## 深蹲

- 双脚分开站立，与肩同宽
- 收紧盆底肌和下腹部肌肉
- 弯曲胯部和膝盖，深蹲至膝盖弯曲 90 度，就好像要坐在椅子上，然后站立
- 目标是每天做 3 组，每组 10 次



# 预防或缓解颈部疼痛的锻炼运动

## 收紧下巴

- 头部保持水平，将下巴收紧，就像挤双下巴一样
- 保持 5 至 10 秒，然后慢慢放松
- 重复 10 次



## 转动拉伸

- 转头看向一侧肩膀，直到感觉颈部有轻微的拉伸感
- 保持 30 秒
- 在另一侧重复同样的动作



## 侧向拉伸

- 将一侧耳朵向肩膀倾斜，直到感觉颈部有轻微的拉伸感
- 保持 30 秒
- 在另一侧重复同样的动作



# 上背部锻炼运动

## 拉伸躯干侧

- 将一侧手臂朝天花板方向拉伸，同时将另一侧手臂朝地板方向拉伸
- 腰部向一侧轻轻弯曲，将上臂举过头顶
- 保持 30 秒
- 在另一侧重复同样的动作



## 躯干转动拉伸

- 将上半身转向一侧，用对侧手抓住椅背，拉伸中上背部
- 保持 30 秒
- 在另一侧重复同样的动作



## 拉伸上背部

- 紧握双手放在背后，绷直肘关节并挺胸
- 将肩膀向下向后拉伸，挤压两侧肩胛骨
- 保持 30 秒
- 双臂伸直放在胸前，双肩往前拉伸
- 保持30秒



## 绕肩运动

- 将手指尖放在肩膀上，然后向后绕动肩膀，使两侧肩胛骨向下并拢
- 进行 30 秒



## 坐式划船

- 以坐姿进行
- 从无阻力开始，可以循序渐进地使用弹力带或较轻的哑铃
- 向后拉动双臂，挤压两侧肩胛骨
- 放松，双臂向前伸，使肘部伸直
- 重复 10 至 15 次



# 腰部活动锻炼

剖腹产后，应保持舒适的活动幅度，并且应慎重进行。

## 骨盆倾斜运动

- 保持站立，双脚舒适地分开，膝盖微微弯曲
- 将一只手放在下腹部，另一只手放在背弓部
- 向后倾斜骨盆时，收紧腹部，并拉平背弓部
- 保持 5 至 10 秒。轻轻放松，恢复到起始姿势
- 您也可以采用躺姿、坐姿或以双手和膝盖着地的姿势进行



## 猫式拉伸

- 轻轻拱起腰，保持收腹，尽量让腹部远离地面，然后头部伸向地面
- 然后，背部下沉，使腰产生更多的曲线，同时抬头朝天
- 每个方向都重复 5 次



## 中背部旋转运动

- 收紧腹部，将一侧手臂伸向天花板，然后手臂像扫地一样穿过您的另一边的腋窝，使其位于身体下方
- 跟随手部动作转动头部去同一方向
- 重复 5 次
- 在另一侧重复动作



## 中背部翻页式伸展

- 如图所示，侧身躺下，双膝向上弯曲，双臂向前伸直
- 如右图所示，吸气，打开上方手臂扭动上半身直到手臂平放在身体的另一侧，同时头部和眼睛跟随手臂转动
- 呼气，将手臂收回
- 重复 10 次
- 在另一侧重复动作



# 预防或缓解手腕疼痛的方法

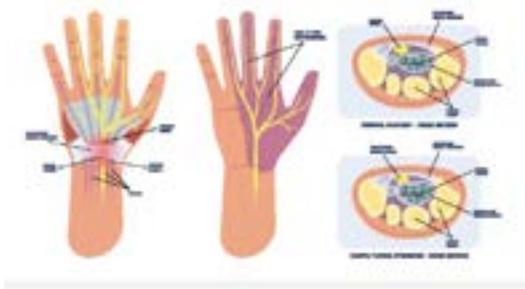
由于怀孕期间体液增加而使身体发生变化，以及产后需要学习并熟悉照顾新生儿，频繁使用您的手和手腕会造成不适和疼痛。

腕管综合症和桡骨茎突狭窄性腱鞘炎是孕期和产后可能发生的两种常见疾病。如果您出现任何症状，如手部或手腕疼痛或有针刺感，请咨询病房物理治疗师。虽然在照顾新生儿时很难控制这些症状，但可以试试以下方法：

## 腕管综合症

### 症状

手部疼痛、针刺感或麻木通常是由于正中神经通过手腕时受到的压力增加所致。



### 帮助与技巧

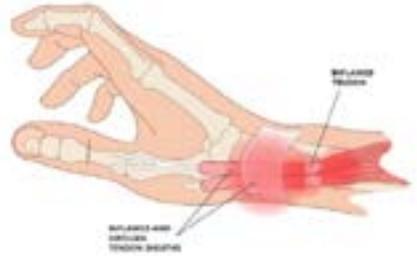
- 双手和手腕保持在中立位置，尽量与小臂在一条直线上，例如在睡觉和抱着宝宝时，手腕不弯曲
- 避免抓握活动，例如紧紧抓握婴儿车的扶手
- 尽量避免进行任何会加重症状的活动
- 穿戴手腕夹板可以帮助手腕关节保持在中立的位置，从而减轻症状

这些不适的症状一般在产后 4 周就会消退。如果您的症状在四周后仍然持续存在，请您让全科医生转诊至手部专科医生处（例如皇家北岸医院 (RNSH) 手部诊所）

# 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

## 症状

大拇指根部周围出现疼痛、肿胀导致影响大拇指活动。通常是由于该部位的腱鞘发炎所致



## 帮助与技巧

- 避免做加重症状的活动，尤其是一些需要您重复地、长时间地弯曲使用您的手腕的活动，例如母乳时托着宝宝的头或打开罐子盖
- 尽量使用双手
- 穿戴手腕和大拇指夹板可能有助于控制症状

如果您产后出现上述症状，请及时让全科医生将您转诊至手部专科医生处（例如皇家北岸医院 (RNSH) 手部诊所）。

# 照顾宝宝时的一般技巧

- 抱着宝宝时，尽量使手腕与小臂在一条线上
- 抱起宝宝前，避免竖起拇指并打开双手（打开“虎口”）。尝试多用小臂和前臂的力量抱起宝宝。
- 哺乳期间应注意姿势，可使用枕头支撑宝宝的重量。请咨询您的幼儿中心或哺乳顾问，寻求有关哺乳姿势的建议
- 如果您需要定时挤出母乳，请考虑使用电动泵奶器

# 何时应该寻求物理治疗的帮助？

如果您出现以下任何一种情况，请您向您的全科医生寻求转介至公立医院的女性物理治疗师接受进一步的评估与治疗：

- 当活动时或上厕所途中漏尿（失禁）超过 6 周
- 大便失禁（包括不能控制放屁）超过 6 周
- 盆腔器官脱垂症状（阴道压迫/沉重/感觉有东西正在“往下沉”）超过 6 周
- 第一次尝试性交时疼痛且在几周内没有改善
- 颈部、背部、盆腔的症状没有逐渐改善或者症状持续超过 6 周

## 皇家北岸医院 Royal North Shore Hospital

电话： 9463 2148

电子邮件：[NSLHD-RNS-Physiotherapywomenshealth@health.nsw.gov.au](mailto:NSLHD-RNS-Physiotherapywomenshealth@health.nsw.gov.au)

## Hornsby Ku-ring-gai 医院

电子邮件： [NSLHD-HKH-alliedhealth@health.nsw.gov.au](mailto:NSLHD-HKH-alliedhealth@health.nsw.gov.au)

## Ryde 医院

电话： 9858 7558

传真： 9858 7585

在所属的北悉尼地方卫生区的公立医院物理门诊部的就诊和治疗费用全部由澳大利亚政府的 Medicare 承保。我们的服务需求量很大。如果您有私人医疗保险，我们鼓励您去私人女性健康物理治疗师处就医。同样，如果您没有任何症状，但希望在返回高强度锻炼或其他运动前进行盆底评估，我们也建议您寻求私人女性物理治疗师的帮助。如有需要，我们可以为您提供一份私人女性健康物理治疗师名单。

# 皇家北岸医院的运动锻炼班： 适用于产后 6 周后

皇家北岸医院亲子教育部提供产后锻炼课程。从产后 6 周开始，如果您的全科医生同意您可以开始锻炼并签署相关表格，您就可以参加该课程。如需了解更多信息，包括当前课程日期/时间/费用，请致电 **9462 9588** 联系亲子教育部或访问其网站：

[https://cascbepenrol.nslhd.health.nsw.gov.au/index.php?show\\_section\\_id=3&action=courses](https://cascbepenrol.nslhd.health.nsw.gov.au/index.php?show_section_id=3&action=courses)

---

北悉尼地方卫生区女性健康物理治疗产后手册。

**2023 年 2 月更新**

---





