

·关于盆底电刺激和生物反馈治疗的真相

现在，国内很多医院的产后康复中心都上了盆底治疗的项目，甚至连一些美容院也上了盆底康复项目。打开百度/谷歌搜索，你会看到 N 多对盆底康复电刺激治疗的吹嘘信息。然而，真相总不是那么简单，更没那么完美。

在中国，盆底康复治疗刚刚起步，不用说我们，即使在美国这样的发达国家，也有很多康复治疗师不能正确把握这两种物理治疗方法。大多数的使用都是僵化的，固定程式的，没有针对产妇的个性化诊疗。问题是：不正确的使用生物反馈和盆底电刺激不但无效，反倒对盆底肌造成损害。

那什么情况适合做这样的这样的物理治疗，什么情况下不适合呢？

生物反馈治疗

生物反馈治疗是将仪器探头插入阴道，患者自主收缩阴道（患者自己做提肛动作），仪器可以通过肌电图、压力曲线或其他形式将阴道收缩的情况反馈给患者，从而指导患者进行正确的、自主的盆底肌肉训练，并形成条件反射。他的关键作用就是帮助患者学会收缩肌肉，也学会放松肌肉。

确定了患者盆底肌受到过度牵拉，确实盆底肌松弛，侧切撕裂伤口愈合良好，并且需要确定患者盆底肌不存在任何疼痛触压痛的情况下才适合做生物反馈治疗。

有阴道壁膨出的女性，并不一定盆底肌松弛。通常认为产后妇女盆底肌理所当然的都会变松弛，事实并非如此，很多女性盆底肌根本不存在实质的松弛问题（盆底肌并没有受到过度牵拉），有的甚至有盆底肌肉绷紧（tight pelvic floor）的问题（绷紧的盆底肌可能是损伤，手术缝合的不恰当等多种可能因素造成，同样会造成一些不适症状）。

生物反馈治疗的另外一个应用就是帮助有盆底肌绷紧的患者学会放松盆底，这些盆底肌绷紧的患者可能有盆底疼痛的一些症状，她们使用生物反馈治疗，将探头置于阴道内，放松肌肉，通过电脑屏幕显示出这种放松的趋势，渐渐掌握这样的放松技巧。

对于有盆底疼痛，盆底触压痛的患者，使用生物反馈治疗来学习放松盆底的技巧是可以的，但是对于这些女性，利用生物反馈去练习收紧肌肉是不恰当的。对于盆底肌本身绷紧的女性，如果她长此以往练习收紧肌肉，会造成盆底肌的继续绷紧，加重疼痛。

另外，如果这些女性存在触痛点，练习收紧肌肉会造成触痛点的兴奋，从而加重不适和疼痛。同理，对于本身盆底肌绷紧，盆底肌有触压痛点的女性来说，不适合做凯格尔缩阴锻炼。

单纯盆底电刺激

单纯盆底电刺激是将仪器探头插入阴道，启动电磁场脉冲，引起盆底肌肉被动收缩，通过这种治疗，以期增强盆底肌肉力量，刺激神经兴奋。通常，盆底电刺激每次 20min，1 周 2 次，6 周作为 1 个疗程。

对于那些盆底肌有绷紧问题，盆底肌有触压痛点的女性，如果使用电刺激治疗，会加重盆底问题，所以这些人不适合盆底电刺激。盆底电刺激适用的情形同生物反馈治疗，也就是：盆底肌受到过度牵拉，确实盆底肌松弛，侧切撕裂伤口愈合良好，并且需要确定盆底肌不存在触压痛点的情况下才适合做电刺激。

总结这两种物理治疗手段的适用情形

生物反馈

适用于：强化松弛的盆底肌

适用于：放松绷紧的或亢进的盆底肌

不适用：训练“绷紧/亢进的盆底肌和有触痛点的盆底肌”继续收紧

电刺激

适用于：强化松弛的盆底肌

不适用：绷紧/亢进的盆底肌和有触痛点的盆底肌

关于盆底电刺激生物反馈治疗，除了对于适用与不适用情形的理解，还有很多需要考虑的细节，包括：

- 1) 患者精神状态
- 2) 患者阴道内壁恢复程度，两侧肌肉健康平衡度，充血与否，菌群条件
- 3) 盆底电刺激脉冲强度应该多少合适
- 4) 采用何种姿势做治疗更适合
- 5) 优质导电润滑剂的使用
- 6) 等等其它

使用盆底电刺激和生物反馈治疗一定要针对患者个体，定制个性化诊疗方案。