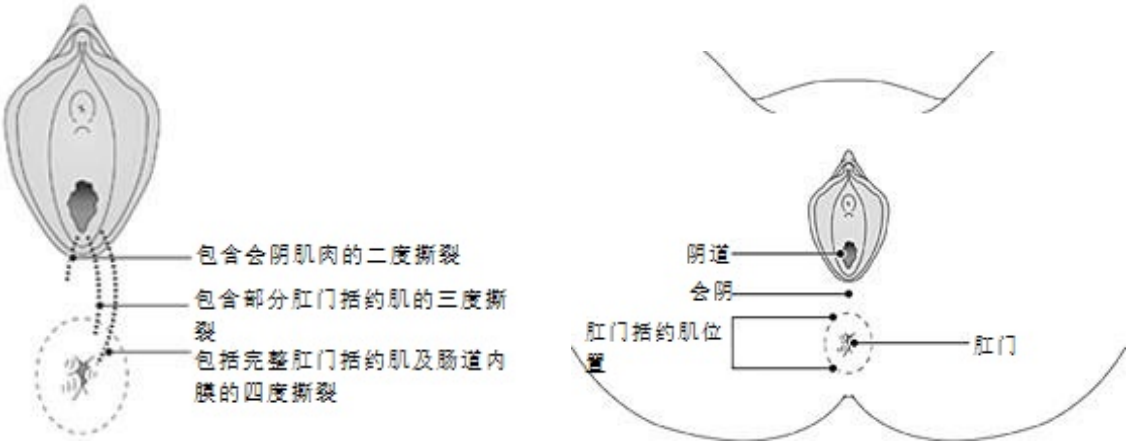
CHINESE – Physiotherapy after 3rd or 4th degree tear

三度或四度撕裂后的物理治疗

什么是三度或四度撕裂？

分娩过程中的三度或四度撕裂涉及会阴及盆底肌，包括肛门括约肌（如图）。会阴是阴道和肛门之间的皮肤组织。盆底肌由一组肌肉组成，以帮助支撑盆腔内的器官，并且帮助控制排尿及排便。肛门括约肌是围绕肛门的环形肌肉（直肠）。这种撕裂大部分是无法预测的，并且每一百个顺产的产妇中，只有 3 人会有这种撕裂。



我可能会有哪些症状？

在任何程度的撕裂或侧切后，产妇在产后 2-4 周内在缝针处感觉疼痛或不适都是正常的，尤其是在坐姿或行走时。有些女性会感觉便意强烈，需要匆忙赶去厕所，并且更容易排气。您或许会难以控制便意排便（大便失禁）。有些女性性生活会感觉疼痛。大部分女性恢复良好，每 10 人中，6-8 人在产后一年症状就会消失。

我能做些什么帮助恢复？

1. 减少疼痛和肿胀

- **休息**:在产后前两周，每天白天卧床两小时，您可以平躺、侧躺或者趴下。产后 2-8 周内，每天白天卧床休息一小时。
- **冰敷**:将冰袋用纱布或者洗脸巾包裹好，在产后 72 小时内，每 2-4 个小时冰敷会阴部 20 分钟:
    - 不要用冰袋直接接触皮肤.
- **施压**:在产后前六周，穿戴紧绷有承托性的内裤.

- 遵从医嘱，规律服用**止痛药**:
    - **避免服用含有可待因成分的止痛药，请勿使用任何肛门栓剂.**
- 回家后，请继续服用止痛药。
- 在三度或四度撕裂后恢复同时照顾宝宝会很困难，亲朋好友的支持可以帮助恢复。

2. 锻炼您的盆底肌

- 轻柔的盆底肌练习可以帮助减少肿胀，并开始强化受伤的肌肉。
- 在产后 48 小时后，请在舒适躺平的情况下开始**盆底肌练习**。
- 轻柔地收缩肛门和阴道肌肉，提起并向前及向上收紧。保持正常呼吸并且确保腿部及臀部肌肉放松。
- 尝试保持收紧 3 秒，放松 6 秒后再次收紧，重复 3 次为一组。每天练习 4 组。

当您进步后，可以通过延长收紧时间及增加锻炼组数来提高难度。放松目标肌肉也很重要。您每次放松时，应该可以很清楚地感受到肌肉“松懈下来”的感觉。

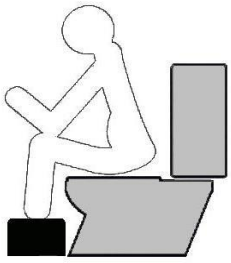
您的目标是每天锻炼三次，每次 10 个收缩，每次收缩保持 10 秒。

3.保护撕裂部位，重回正常生活

有些缝线在几周内会被自然吸收，但有些深层缝线需要 3-4 个月才能被吸收。您需要了解伤口愈合及肌肉恢复需要时间。

- **避免便秘及在如厕时用力**
- 每天保持 **1.5 – 2 升的液体摄取** （白水是最佳选择）。避免或将咖啡因摄取（茶/咖啡）降到最低。咖啡因会导致强烈便意。
- 在产后 6-12 周，争取保持大便成形松软，以利于排便。
- **营养师**可能会给您具体的饮食建议。
- 如果我们有给您开药帮助您保持大便松软，请在回家后坚持服用。

采用正确的如厕姿势



- 将脚踩在一个小凳子上，使膝盖位置高于臀部。身体前倾，背部打直。
- 排便时，**避免用力**，放松腹部肌肉并将肚子鼓出。在排便时用干净的手托住会阴部也会有帮助。

避免抬重物

- 在产后前 6 周，尝试避免提拉任何比您的宝宝重的物体。
- 避免任何需要推、拉、用力擦洗及抬起动作的繁重家务。

低冲击运动

- 开始短途散步并慢慢增长散步时间。散步应当不会导致会阴疼痛。如果您感觉会阴疼痛，休息并尝试隔天散缩短步时间。
  在产后前 3-6 个月，避免跑步、体育项目、跳绳及在健身房重量训练，避免仰卧起坐及其它高强度腹部训练。

您的理疗师可以根据您的体能及恢复情况，给您适当的锻炼建议。

4.参加随诊

理疗随诊

在产后 6-10 周之间，您会收到理疗师发给您的信件通知您随诊时间。

您的理疗师会协同帮助您加强盆底肌，重拾您喜欢的活动，控制或预防症状复发。

即使您没有任何问题，参加随诊也非常重要，以确保完全恢复。

专科随诊

您应当在产后 6 周见您的家庭医生（GP）复诊。

在产后几个月内，您会收到**妇产专科**的信件通知您随诊时间。您将有机会和专科医生讨论您的生产过程及其它疑虑。

如果您的症状持续，我们可能会将您转诊至会阴门诊（Mercy 妇女医院），由一组专科医生为您提供持续随诊。

您也可以在随诊或者下次怀孕初期和医生讨论未来分娩时的不同生产方式选择。

如果您在随诊前有任何疑虑，请联系您的家庭医生（GP）或前往急诊部就诊。

更多资源

我们制作了一系列视频，其中涵盖您产后恢复的重要信息。

您应当在产后尽快观看这些视频。

观看视频，请扫描以下二维码或点击链接：

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVI2M_gsUo4cAqKcB69_8mRvP0

更多信息

如果您对以上信息有任何问题，请联系:

理疗部

Mercy 妇女医院

电话: 03 8458 4141

Werribee Mercy 医院

电话: 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department MHVL

Date produced: July 2013

Date of last review: August 2023

Date for review: August 2023

此文件仅提供常规信息，不可替代专业医护人员针对您的健康状况给出的建议。如果您对自身健康状况有任何疑虑，应当向医生寻求建议。