

## 盆底功能障碍性疾病康复（盆底康复）

什么是盆底康复？

盆底康复治疗是作为盆底功能障碍性疾病的首选治疗方法。盆底的康复评估和治疗是盆底健康管理重要环节，我中心采用盆底精准评估，联合运动疗法+手法+电刺激治疗/生物反馈治疗等技术，通过主动或被动收缩增强盆底肌肌群及呼吸肌群、核心肌群的稳定性来促进盆底功能的康复，集评估、诊治、康复一体化全程管理，解决各种盆底及产后问题，为盆底健康保驾护航。

为什么选择我们？

花木社区卫生服务中心于2021年成功创建成为上海市第一批“示范性社区康复中心”，提升社区康复服务能级、提供社区综合康复服务，满足社区居民“家门口”一站式康复服务需求是我们的宗旨。

在盆底康复领域，我们与同济大学附属养志康复医院盆底康复中心合作建立战略合作框架，积极探索社区康复区域合作模式，通过完善分级诊疗路径、双向转诊流程及专业技能提升的方面，建立“花木-养志”康复联合门诊，开展针对盆底的全方位的健康管理及临床诊疗，全面提升盆底各项控制能力。

诊治范围：

- 1、 产后整体康复：包括盆底肌训练；腹直肌分离、耻骨联合

分离康复治疗等

- 2、 盆腔脏器脱垂：子宫脱垂、阴道脱垂、膀胱脱垂
- 3、 排尿功能障碍：尿失禁、神经源性膀胱、排尿困难
- 4、 慢性盆腔痛：产后盆底痛、盆底肌筋膜疼痛综合征等
- 5、 盆腔手术前后康复辅助治疗
- 6、 性功能障碍

禁忌症：

- 1、 恶性肿瘤
- 2、 阴道出血或急性炎症
- 3、 装有心脏起搏器、体内有金属物质等
- 4、 神经系统疾病或不稳定癫痫发作

特色诊疗

一、 盆底的运动评估

- 1、 整体运动评估
- 2、 盆底肌肉功能评估

二、 盆底的康复治疗

- 1、 运动康复治疗
- 2、 腹直肌手法治疗及核心肌群训练
- 3、 盆底肌训练

4、 盆底肌的生物反馈及电刺激治疗

5、 产后疤痕超声波治疗

门诊时间：周一至周五（节假日除外） 08: 00-11: 15 、 13:  
30-16: 15

门诊地址：浦东新区玉兰路 96 号二楼妇科

联系电话：68450808-8050 18917893596

联系人：管医生

详见花木社区卫生服务中心公众号