

产后动动脚 血栓不来扰

每天10分钟踝泵运动,可有效预防静脉血栓



健康科普

“护士,我这腿又肿又沉,连抬脚都费劲,而且宝宝还在新生儿科,我心里一直揪着……”近日,龙华区人民医院的产后病房里,38岁的孙女士刚做完剖宫产手术没多久,看着自己肿得像“发面馒头”的双腿,想起早产的宝宝,满是焦虑。

孙女士的情况可不简单:在孕期就有妊娠期高血压,还是瘢痕子宫,这次因为有产兆紧急入院剖宫产,宝宝出生后又因早产转入新生儿科监护。护士为她做静脉血栓危险因素评估时,分数一下就达到4分!这意味着,孙女士属于静脉血栓栓塞症(VTE)的高危人群,稍不注意就可能面临严重风险。

就在孙女士愁眉不展时,责任护士带来一个“轻松解困”的好办法:“您别着急,咱们试试跟着音乐做踝泵运动,躺着就能做,既能缓解腿肿,还能帮您放松心情。”一开始,孙女士半信半疑,可当欢快的旋律响起,在护士的指导下,她跟着节奏慢慢勾脚尖、绷脚尖,几分钟后就惊喜地发现,腿沉的感觉减轻了不少,心里的焦虑也好像被音乐和动作“带走”一些。

龙华区人民医院从事产科护理工作多年的副主任护师刘征指出,其实,像孙女士这样的情况在产后妈妈中并不少见。刘征结合临床经验提到,近几年静脉血栓栓塞疾病的发生率呈上升趋势,而产妇尤其是剖宫产后的妈妈更是这类疾病的“高危人群”。这种疾病看似离我们很远,却可能成为威胁产后妈妈生命的“隐形杀手”。但很多新妈妈都不知道,自己为什么会被血栓“盯上”,更不知道,一个简单到只需动动脚踝的运动,就能成为守护健康的“关键防线”。



新华社发

产后妈妈易被血栓“缠上”

刘征解释,要搞清楚这个问题,得先了解血栓形成的三个核心“帮凶”:血液高凝、血管损伤、血流缓慢。而产后妈妈,恰好把这三个“风险因素”全占了,甚至还多了一个容易被忽视的“隐藏风险”。

首先是血液高凝状态。孕期身体会启动“保护机制”让血液更易凝固,避免分娩时大出血,但这种状态产后不会立刻消失,几天到几周内血液仍处于高凝状态,像加了过多凝固剂的水,易形成血栓。

其次是血管壁损伤。顺产时盆腔组织牵拉、剖宫产手术器械操作,都可能轻微损伤盆腔和下肢血管。尤其剖宫产是有创手术,血管出现微小伤口后,身体凝血系统会启动,血栓风险随之升高。

再者是血流缓慢。产后妈妈需卧床休

息,不少人因伤口疼、乏力减少活动,下肢肌肉收缩“助推力”减弱,像失去“动力泵”,血液流速变慢。这就像河水流速慢时泥沙易淤积,血细胞也会在血管壁堆积形成血栓。

还有“隐藏风险”——子宫压迫解除后的血流变化。孕期增大的子宫压迫下腔静脉,影响下肢血液回流;产后子宫缩小,压迫解除,下肢静脉血流突然“加速”,可能冲击损伤血管内皮,为血栓埋下隐患。

四个因素叠加让产后妈妈成为深静脉血栓(DVT)极高危人群。若下肢深静脉血栓脱落,会随血流堵塞肺动脉引发肺栓塞(PE),短时间内可危及生命,是孕产妇死亡主因之一。

不过血栓可防,踝泵运动就是临床中反复推荐的简单、安全、有效的预防方法。

踝泵运动藏着“大能量”

“就动动脚踝,真能有这么大作用?”针对这个疑问,刘征给出肯定答案,并详解其原理:踝泵运动就像给下肢血管装了“微型水泵”,通过脚踝屈伸带动小腿后侧肌肉收缩与放松——肌肉收缩时像“手捏吸管”般挤压血管,将下肢血液“泵”回心脏;肌肉放松时血管重新充盈,以此保持下肢血液通畅,从根源减少血栓形成可能。

除预防血栓,刘征指出,踝泵运动还有好多“隐藏好处”,精准贴合产后妈妈需求:

能有效缓解下肢水肿。很多新妈妈产后脚、脚踝甚至小腿肿胀,鞋子穿不上、走路胀痛。刘征解释,这是孕期激素变化导致身体储水,叠加子宫压迫影响血液回流,使体液淤积下肢。而踝泵运动可促进静脉和淋巴液回流,帮助排出多余液体,“不用吃药打针,每天动几分钟,水肿就能慢慢消退,比冷敷、按摩更安全有效”。

对剖宫产妈妈术后恢复助力显著。术后伤口疼痛、导尿管限制,让不少妈妈不敢动下

肢。刘征指出,越不动血栓风险越高,还会减缓肠胃蠕动,导致腹胀、排气延迟,影响进食恢复。但踝泵运动躺着就能做,无需移动伤口,既能促循环,防血栓,防肌肉收缩,还能间接刺激肠胃蠕动,帮助妈妈尽早排气,正常吃饭,加速恢复。

能避免肌肉萎缩、保持关节灵活。刘征发现,孕期和产后长期卧床,小腿肌肉易“变弱”甚至轻微萎缩,脚踝关节也会僵硬,下床时腿“用不上劲”、关节酸痛。而踝泵运动可维持小腿肌肉张力,避免肌肉过快萎缩,同时通过脚踝屈伸活动关节,为后续下床行走、开展其他康复锻炼打基础。

疏解产后焦虑也是意外收获。刘征接触过不少像孙女士这样的妈妈,因身体不适、担心宝宝而焦虑。“踝泵运动动作简单,搭配音乐能让人专注节奏与身体感受,转移焦虑注意力。”她说,尤其跟着欢快音乐做,情绪会不自觉地变好,压力减轻,对产后心理健康很有益。

龙华新闻记者 黄晓华

知多D

音乐让运动更轻松

不过,也有新手妈妈反映,踝泵运动好处多多,做的时候会觉得“没意思”:反复勾脚尖、绷脚尖,没几分钟就想放弃。基于这个发现,刘征琢磨出给运动加个“小搭档”——音乐,这样就能轻松解决枯燥的问题,让“脚踝运动模式”变得像“跟着音乐跳舞”一样有趣。

做好准备

可坐在床边或椅子上,双脚平放在地上,膝盖自然弯曲;也可平躺在床上,双腿伸直,脚尖朝向天花板。不用刻意保持紧绷,放松身体,让脚踝能自由活动就行。

准备一个手机或小音箱,选自

己喜欢的、节奏感强的歌单。

推荐每分钟90-120拍的音乐,如《喜洋洋》(欢快节奏,适合提振心情)、《夜曲》(舒缓节奏,适合睡前做)、《布拉格广场》(节奏感强,适合新手找节拍)。

掌握动作方法

方法一:节拍对应(推荐)。选择一个4/4拍的音乐。

第1-2拍:产妇匀速勾起脚尖,在第二拍末端达到最大幅度并保持。

第3-4拍:产妇匀速绷下脚尖,在第四拍末端达到最大幅度并保持。如此循环,让每一个动作都充

满节奏感。

方法二:自由律动。

不需要严格卡点,只需跟着音乐的感觉,有节奏地、匀速地进行“勾脚尖-绷脚尖”的循环。

关键:动作要慢而有力,充分感受到肌肉的收缩和拉伸,切忌过快过猛。

运动计划建议

频率:每天进行3-5次。

时长:每次跟随1-2首歌曲的时间,约5-10分钟。

次数:每组动作(勾+绷算1次)做20-30次,或直接做满一首歌的时间。

特别提醒:做运动时如果感觉

脚疼、腿麻,要立刻停下来;如果腿肿得特别厉害,或者有其他不舒服,一定要及时告诉医生或护士,不要自己硬撑。

龙华新闻记者 黄晓华 通讯员 刘征