



建议立即开展相关训练及治疗

- 首先进行对疼痛的管理，尤其是核心肌群区域的疼痛，推荐疼痛方案1个疗程。
- 关注盆底肌群，核心肌群影响盆底肌群，产后下腰部肌肉疼痛时盆底功能障碍高危信号，推荐盆底筛查，根据筛查结果制定盆底治疗方案。
- 疼痛、盆底疗程结束后根据结果评估，开展核心肌群的主动运动训练，强化身体核心功能（腹部肌群、腰臀部肌群、盆底肌群）推荐2-4个疗程的治疗并坚持家庭训练。
- 规律复查，查看疼痛，核心肌群及盆底实时状态。