ICUA 控尿恢复与盆底肌康复记录表

Dr. Fernando Gómez Sancha
ICUA · 马德里高级泌尿外科手术研究所

姓名（选填）： _____

年龄： _____ 岁

日期： ____ / ____ / 20____

ICUA 临床专用随访表，用于客观记录前列腺术后控尿恢复过程，并科学安排不造成肌肉疲劳的外括约肌训练。

1. 近期控尿状况（过去 7 天）

每 24 小时平均使用护垫/尿垫数量：

□ 0 片（完全干爽，无需护垫） □ 仅用 1 片薄护垫以防万一（保持干爽） □ 每天 1 片 □ 每天 2 片 □ 每天 3 片及以上

更换护垫时的常见潮湿程度：

□ 干爽 □ 用力时偶有几滴 □ 中度潮湿 □ 明显湿透

漏尿通常发生在哪些时刻？（可多选）：

□ 咳嗽、打喷嚏或大笑时
□ 快走、提重物或运动时
□ 尿急来不及走到洗手间时
□ 从椅子或床上起身站立时
□ 傍晚因括约肌疲劳而出现
□ 夜间睡眠期间

2. 每周盆底肌康复打卡表（每日 3 组 × 10 次方案）

精准收缩尿道外括约肌 5–8 秒（保持臀部与腹部放松，自然呼吸），随后彻底放松 10 秒。日常务必使用**预收缩技巧（Knack）**：在咳嗽、起身或提重物前半秒提前收紧括约肌。

星期	早晨（10次）	中午（10次）	傍晚（10次）	用力前已做预收缩	今日护垫数
星期一	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期二	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期三	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期四	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期五	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期六	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____
星期日	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □	□	_____

术后安全铁律： **留置导尿管期间严禁进行盆底肌收缩训练**；必须待拔除导尿管并经泌尿外科医生或康复师确认后方可开始。过度密集训练反而会使括约肌疲劳、加重傍晚漏尿。