

أشاريا 2019 - الملخص

تمارين تقوية عضلات قاع الحوض

الأهداف

بين النساء الحوامل في نيبال (PFMT) كانت أهداف هذه الدراسة تطوير برنامج تدريب عضلات قاع الحوض وهبوط (UI) للوقاية والعلاج من سلس البول PFMT وتقييم مدى جدوى هذا البرنامج. يُوصى دوليًا بتمارين إلى تقوية عضلات قاع الحوض ورفع موضع صفيحة الرافعة، مما PFMT يهدف (POP) أعضاء الحوض. يساعد على إغلاق فتحات الإحليل والمهبل والمستقيم

النتائج

يوميًا في المنزل. حقّزت التمارين الإشرافية PFMT التزمت نصف النساء بممارسة 50-100٪ من تمارين يوميًا. في الختام، كان PFMT باستخدام تمارين كيجل والمواد التعليمية المشاركات على أداء PFMT لتمرين مقبولاً لدى المشاركات، كما أنه فعال من حيث التكلفة، وليس له آثار جانبية، ويمكن أدائه في PFMT برنامج المنزل.

الباحثون والمشاركون

كان الباحثون الرئيسيون في الدراسة هم رانجيتا شيجاغورمايوم أشاريا وبيمكا خادجي، وكلاهما من كلية العلوم الطبية بجامعة كاتماندو، نيبال؛ وأن تيريز تيفتر ومارجريت جروتلي، وكلاهما من قسم العلاج الطبيعي، كلية العلوم الصحية، جامعة أوصلو متروبوليتان، النرويج

PFMT. من بين 253 امرأة شملتهن الدراسة، حضرت 144 (57٪) أربع زيارات إشرافية أو أكثر لتمرين

الطرق

بعد PFMT من حضور المشاركات ما لا يقل عن أربع زيارات إشرافية لمتابعة تمارين PFMT تكون برنامج **NeuroTrac MyoPlus** الانضمام إلى البرنامج، بالإضافة إلى أداء التمارين يوميًا في المنزل. تم استخدام جهاز كطريقة للتغذية (EMG) لتحليل التخطيط الكهربائي للعضلات **Periform** جنبًا إلى جنب مع مجس المهبل **Pro** الراجعة الحيوية. تم استخدام التغذية الراجعة الحيوية لتعريف النساء بكيفية قبض وإرخاء عضلات قاع الحوض بشكل صحيح، وهي تقنية مستخدمة على نطاق واسع وثبتت فعاليتها في تعليم التقلصات الصحيحة لعضلات قاع الحوض.

تم قبول الملخص من قبل الجمعية الدولية لأمراض النساء والمسالك البولية في 10 يوليو 2019

 [المصدر الأصلي للملخص](#)