

Acharya 2019 摘要

骨盆底肌肉训练

研究目的

本研究的目的是开发适合尼泊尔孕妇的骨盆底肌肉训练(PFMT)项目,并评估该项目的可行性。PFMT被国际公认为预防和治疗尿失禁(UI)和盆腔器官脱垂(POP)的有效方法。PFMT的目标是增强骨盆底肌肉(PFM)的力量,提高提肌板的肌肉位置,从而封闭尿道、阴道和直肠的开口。

研究结果

一半的女性在家中每日坚持完成50%至100%的PFMT。通过监督的PFMT(使用凯格尔运动)和教育材料,激励女性每天进行PFMT。研究表明,PFMT项目受到参与者的接受,具有成本效益,无不良影响,可在家中进行。

研究人员与参与者

本研究的主要研究人员包括:尼泊尔加德满都大学医学院的Ranjeeta Shijagurumayum Acharya和Bimika Khadgi;以及挪威奥斯陆城市大学健康科学学院物理治疗系的Anne Therese Tveter和Margreth Grotle。

在纳入研究的253名女性中,有144名(57%)至少参加了4次监督的PFMT访问。

研究方法

PFMT项目要求参与者在纳入后至少参加4次监督的PFMT随访,并每天在家中自行PFMT。研究使用NeuroTrac MyoPlus Pro设备结合Periform阴道探头,利用肌电图(EMG)生物反馈来教导女性如何正确收缩和放松骨盆底肌肉。生物反馈已被广泛使用,并被证明在教授正确的PFM收缩方法方面有效。

该摘要(<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>)于2019年7月10日被国际妇科泌尿学协会(The International Urogynecological Association)接受。