

Acharya 2019 Résumé

Entraînement des muscles du plancher pelvien

Objectif Les objectifs de cette étude étaient de développer un programme d'entraînement des muscles du plancher pelvien (PFMT) chez les femmes enceintes népalaises et d'évaluer la faisabilité du programme. Le PFMT est recommandé à l'international pour la prévention et le traitement de l'incontinence urinaire (IU) et du prolapsus des organes pelviens (POP). L'objectif du PFMT est de renforcer les muscles du plancher pelvien (PFM) et de soulever la position du muscle élévateur de l'anus, fermant ainsi les ouvertures de l'urètre, du vagin et du rectum.

Résultats La moitié des femmes ont adhéré à 50–100 % du PFMT quotidien à domicile. Le PFMT supervisé utilisant des exercices de Kegel et le matériel éducatif ont motivé les femmes à effectuer le PFMT quotidiennement. En conclusion, le programme PFMT a été accepté par les participantes, est rentable, sans effets indésirables et peut être réalisé à domicile.

Cliniciens et Participants Les principaux chercheurs de l'étude étaient Ranjeeta Shijagurumayum Acharya et Bimika Khadgi, toutes deux de la Kathmandu University School of Medical Sciences, Népal ; Anne Therese Tveter et Margreth Grotle, toutes deux du Département de Physiothérapie, Faculté des Sciences de la Santé, Oslo Metropolitan University, Norvège.

Parmi les 253 femmes incluses dans l'étude, 144 (57 %) ont assisté à quatre visites PFMT supervisées ou plus.

Méthodes Le programme PFMT consistait en la participation des femmes à un minimum de quatre visites PFMT supervisées après inclusion dans le programme et à effectuer quotidiennement des exercices PFMT à domicile. Le NeuroTrac MyoPlus Pro, utilisé conjointement avec la sonde vaginale Periform, a été utilisé pour le biofeedback par électromyographie (EMG) et pour enseigner aux femmes comment contracter et relâcher leurs muscles du plancher pelvien. Le biofeedback est largement utilisé et s'est avéré efficace pour enseigner les contractions correctes des PFM.

L'abstract (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) a été accepté le 10 juillet 2019 par l'Association Internationale d'Urogynécologie.