

## Acharya 2019 Zusammenfassung

### Beckenbodentraining

**Zielsetzung** Ziel dieser Studie war es, ein Beckenbodentrainingsprogramm (PFMT) für schwangere nepalesische Frauen zu entwickeln und die Durchführbarkeit des Programms zu bewerten. PFMT wird international zur Vorbeugung und Behandlung von Harninkontinenz (UI) und Beckenorganprolaps (POP) empfohlen. Das Ziel des PFMT besteht darin, die Beckenbodenmuskulatur (PFM) zu stärken und die Position des Levator-Muskels anzuheben, um so die Öffnungen der Harnröhre, der Vagina und des Rektums zu schließen.

**Ergebnisse** Die Hälfte der Frauen führte 50–100 % des PFMT täglich zu Hause durch. Das überwachte PFMT unter Verwendung von Kegel-Übungen und das Bildungsmaterial motivierten die Frauen, täglich PFMT durchzuführen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das PFMT-Programm von den Teilnehmerinnen akzeptiert wurde, kostengünstig ist, keine Nebenwirkungen hat und zu Hause durchgeführt werden kann.

**Kliniker und Teilnehmer** Die Hauptforscher der Studie waren Ranjeeta Shijagurumayum Acharya und Bimika Khadgi, beide von der Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal; Anne Therese Tveter und Margreth Grotle, beide vom Department of Physiotherapy, Faculty of Health Sciences, Oslo Metropolitan University, Norwegen.

Von den 253 Frauen, die in die Studie aufgenommen wurden, nahmen 144 (57 %) an vier oder mehr überwachten PFMT-Besuchen teil.

**Methoden** Das PFMT-Programm bestand darin, dass die Teilnehmerinnen mindestens vier überwachte PFMT-Nachuntersuchungen nach der Aufnahme in das Programm absolvierten und täglich PFMT zu Hause durchführten. Der NeuroTrac MyoPlus Pro wurde in Verbindung mit der Periform-Vaginalsonde für das Elektromyographie (EMG)-Biofeedback verwendet und lehrte die Frauen, wie sie ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen und entspannen können. Biofeedback wird häufig eingesetzt und hat sich als wirksam erwiesen, um korrekte PFM-Kontraktionen zu vermitteln.

Das Abstract (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) wurde am 10. Juli 2019 von der International Urogynecological Association angenommen.