

Acharya 2019 Abstract

Allenamento dei muscoli del pavimento pelvico

Obiettivo Gli obiettivi di questo studio erano sviluppare un programma di allenamento dei muscoli del pavimento pelvico (PFMT) tra le donne nepalesi in gravidanza e valutare la fattibilità del programma. Il PFMT è raccomandato a livello internazionale per la prevenzione e il trattamento dell'incontinenza urinaria (UI) e del prolasso degli organi pelvici (POP). Lo scopo del PFMT è rafforzare i muscoli del pavimento pelvico (PFM) e sollevare la posizione del muscolo elevatore del perineo, chiudendo così le aperture dell'uretra, della vagina e del retto.

Risultati Metà delle donne ha seguito il PFMT quotidiano a casa per il 50-100% delle volte. Il PFMT supervisionato utilizzando gli esercizi di Kegel e il materiale educativo ha motivato le donne a eseguire quotidianamente il PFMT. In conclusione, il programma PFMT è stato accettabile per le partecipanti, è conveniente, non ha effetti collaterali e può essere eseguito a casa.

Clinici e Partecipanti I principali ricercatori dello studio sono stati Ranjeeta Shijagurumayum Acharya e Bimika Khadgi, entrambe della Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal; Anne Therese Tvetter e Margreth Grotle, entrambe del Dipartimento di Fisioterapia, Facoltà di Scienze della Salute, Oslo Metropolitan University, Norvegia.

Tra le 253 donne incluse nello studio, 144 (57%) hanno partecipato a quattro o più visite PFMT supervisionate.

Metodi Il programma PFMT prevedeva la partecipazione delle partecipanti a un minimo di quattro visite di follow-up PFMT supervisionate dopo l'inclusione nel programma e l'esecuzione quotidiana di PFMT a casa. Il NeuroTrac MyoPlus Pro, utilizzato in combinazione con la sonda vaginale Periform, è stato impiegato per la biofeedback elettromiografica (EMG) e per insegnare alle donne come contrarre e rilassare i muscoli del pavimento pelvico. Il biofeedback è ampiamente utilizzato e si è dimostrato efficace nell'insegnamento delle corrette contrazioni PFM.

L'abstract (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) è stato accettato il 10 luglio 2019 dall'Associazione Internazionale di Uroginecologia.