

## Acharya 2019 Abstrakt

### Bekkenbunnstrening

**Målsetning** Målene med denne studien var å utvikle et bekkenbunnstreningprogram (PFMT) blant gravide kvinner i Nepal og å vurdere gjennomførbarheten av programmet. PFMT anbefales internasjonalt for forebygging og behandling av urininkontinens (UI) og nedsunken bekkenorganer (POP). Målet med PFMT er å styrke bekkenbunnsmusklene (PFM) og løfte posisjonen til levator plate-muskelen, og dermed lukke åpningene til urinrøret, skjeden og endetarmen.

**Resultater** Halvparten av kvinnene fulgte 50–100% av PFMT daglig hjemme. Den veiledede PFMT med Kegel-øvelser og opplæringsmaterialet motiverte kvinnene til å utføre daglig PFMT. Konklusjonen var at PFMT-programmet var akseptabelt for deltakerne, er kostnadseffektivt, uten bivirkninger, og kan utføres hjemme.

**Klinikere og Deltakere** Studiets primære forskere var Ranjeeta Shijagurumayum Acharya og Bimika Khadgi, begge fra Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal; Anne Therese Tvetter og Margreth Grotle, begge fra Institutt for Fysioterapi, Fakultet for Helsevitenskap, OsloMet – storbyuniversitetet, Norge.

Blant de 253 kvinnene inkludert i studien, deltok 144 (57%) på fire eller flere veiledede PFMT-besøk.

**Metoder** PFMT-programmet besto av at deltakerne skulle delta på minst fire veiledede PFMT-oppfølgingsbesøk etter inkludering i programmet, og utføre PFMT daglig hjemme. NeuroTrac MyoPlus Pro ble brukt i kombinasjon med Periform vaginalprobe for elektromyografi (EMG) biofeedback, og ble brukt til å lære kvinnene hvordan de skulle trekke sammen og slappe av i bekkenbunnsmusklene. Biofeedback er mye brukt og funnet effektivt for å lære riktig PFM-kontraksjon.

Abstraktet (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) ble akseptert 10. juli 2019 av Den Internasjonale Urogynkologiske Foreningen.