

Acharya 2019 Resumen

Entrenamiento de los músculos del suelo pélvico

Objetivo Los objetivos de este estudio fueron desarrollar un programa de entrenamiento de los músculos del suelo pélvico (PFMT) entre mujeres nepalesas embarazadas y evaluar la viabilidad del programa. El PFMT está recomendado internacionalmente para la prevención y el tratamiento de la incontinencia urinaria (IU) y el prolapso de órganos pélvicos (POP). El objetivo del PFMT es fortalecer los músculos del suelo pélvico (PFM) y elevar la posición del músculo elevador del ano, cerrando así las aberturas de la uretra, la vagina y el recto.

Resultados La mitad de las mujeres realizaron entre el 50-100 % del PFMT diario en casa. El PFMT supervisado utilizando ejercicios de Kegel y el material educativo motivó a las mujeres a realizar PFMT diariamente. En conclusión, el programa de PFMT fue aceptable para las participantes, es rentable, no tiene efectos adversos y se puede realizar en casa.

Clínicos y Participantes Los principales investigadores del estudio fueron Ranjeeta Shijagurumayum Acharya y Bimika Khadgi, ambas de la Escuela de Ciencias Médicas de la Universidad de Katmandú, Nepal; Anne Therese Tvetter y Margreth Grotle, ambas del Departamento de Fisioterapia, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Metropolitana de Oslo, Noruega.

De las 253 mujeres incluidas en el estudio, 144 (57 %) asistieron a cuatro o más visitas supervisadas de PFMT.

Métodos El programa PFMT consistía en la participación de las mujeres en al menos cuatro visitas de seguimiento de PFMT supervisadas tras su inclusión en el programa y la realización diaria de PFMT en casa. Se utilizó el NeuroTrac MyoPlus Pro junto con la sonda vaginal Periform para la biorretroalimentación electromiográfica (EMG) y se utilizó para enseñar a las mujeres cómo contraer y relajar los músculos del suelo pélvico. La biorretroalimentación es ampliamente utilizada y ha demostrado ser eficaz para enseñar la correcta contracción de los PFM.

El resumen (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) fue aceptado el 10 de julio de 2019 por la Asociación Internacional de Uroginecología.