

Acharya 2019 Özet

Pelvik Taban Kas Eğitimi

Amaç Bu çalışmanın amaçları, hamile Nepal'li kadınlar arasında bir pelvik taban kas eğitimi (PFMT) programı geliştirmek ve programın uygulanabilirliğini değerlendirmektir. PFMT, idrar kaçırma (UI) ve pelvik organ sarkmasını (POP) önlemek ve tedavi etmek için uluslararası alanda önerilmektedir. PFMT'nin amacı, pelvik taban kaslarını (PFM) güçlendirmek ve levator plaka kasının pozisyonunu yükselterek üretra, vajina ve rektum açıklıklarını kapatmaktır.

Sonuçlar Kadınların yarısı evde günlük PFMT'yi %50-100 oranında uyguladı. Kegel egzersizlerini içeren denetimli PFMT ve eğitim materyali, kadınları günlük PFMT yapmaya teşvik etti. Sonuç olarak, PFMT programı katılımcılar tarafından kabul edilebilir, maliyet etkin, yan etkisi olmayan ve evde yapılabilir bulunmuştur.

Klinisyenler ve Katılımcılar Çalışmanın baş araştırmacıları, Nepal Kathmandu Üniversitesi Tıp Bilimleri Fakültesi'nden Ranjeeta Shijagurumayum Acharya ve Bimika Khadgi ile Norveç Oslo Metropolitan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi Bölümü'nden Anne Therese Tveter ve Margreth Grotle'dir.

Çalışmaya dahil edilen 253 kadından 144'ü (%57) dört veya daha fazla denetimli PFMT ziyareti gerçekleştirmiştir.

Yöntemler PFMT programı, katılımcıların programa dahil olduktan sonra en az dört denetimli PFMT takip ziyaretine katılmalarını ve evde günlük PFMT yapmalarını gerektirdi. Elektromiyografi (EMG) biyolojik geri bildirim için Periform vajinal prob ile birlikte kullanılan NeuroTrac MyoPlus Pro, kadınlara pelvik taban kaslarını nasıl kasıp gevşeteceklerini öğretmek için kullanıldı. Biyofeedback, doğru PFM kasılmalarını öğretmede etkili bulunmuş ve yaygın olarak kullanılmaktadır.

Özet (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) 10 Temmuz 2019'da Uluslararası Ürojinekoloji Derneği tarafından kabul edilmiştir.