

:إليك الترجمة إلى العربية

(PFMT) أوضاع تمارين تقوية عضلات قاع الحوض

الهدف

وفقاً للحالة الوظيفية (PFMT) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أوضاع التدريب المناسبة لعضلات قاع الحوض لدى النساء المصابات بخلل وظيفي في قاع الحوض (PFM) لعضلات قاع الحوض.

النتائج

خلصت الدراسة إلى أن الأوضاع التي تسترخي فيها عضلات قاع الحوض وتنقبض بشكل أكبر قد تختلف حسب الحالة الوظيفية لهذه العضلات. لذلك، يمكن تفضيل أوضاع تدريب مختلفة وفقاً للحالة الوظيفية لعضلات قاع الحوض لدى النساء المصابات بخلل وظيفي في هذه المنطقة.

المشاركون والأطباء المشرفون

شملت الدراسة ستة وسبعين امرأة تم تشخيصهن بخلل وظيفي في قاع الحوض

:شارك في البحث كل من

- داملا كوركماز داكان، قسم العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، كلية العلوم الصحية، جامعة بيروني، إسطنبول، تركيا
- إيرم كيسر وأوزجي تشيليكير توسون، كلية العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، جامعة دوكونز إيلول، إزمير، تركيا
- أ. يافوز وسيفا كورت، قسم التوليد وأمراض النساء، جامعة دوكونز إيلول
- جوكهان توسون، قسم التوليد وأمراض النساء، مستشفى تيبيجيك التعليمي والبحثي، إزمير

المنهجية

بعد الفحص اليدوي الرقمي، تم تقسيم المشاركات إلى أربع مجموعات وفقاً للحالة الوظيفية لعضلات قاع الحوض: طبيعية، مفرطة النشاط، ضعيفة النشاط، وغير وظيفية

(Superficial) تم تقييم وظائف عضلات قاع الحوض وعضلات البطن باستخدام جهاز تخطيط كهربية السطح باستخدام مسبار مهبلي أسطواني NeuroTrac MyoPlus 4 Pro من خلال جهاز (Electromyography) وذلك في ثلاث وضعيات، (Verity Medical)

1. (P1) وضعية الفراشة المعدلة
2. (P2) وضعية الطفل المعدلة
3. (P3) وضعية القرفصاء العميقة المعدلة مع الدعم

واختبار (Friedman's analysis of variance) تم تحليل البيانات باستخدام اختبار تحليل التباين لفريدمان (Kruskal-Wallis test) كروسكال واليس

يمكن العثور على ملخص الدراسة عبر الرابط التالي:

[الرابط](#)