

## **Ingrid, et al, 2018 Abstract**

### **Auswirkung der PFM-Kontraktion auf die Muskelaktivität in Ruhe**

#### **Ziel**

Ziel der Studie war es zu untersuchen, ob Versuche einer maximalen freiwilligen Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur (PFM) den vaginalen Ruhedruck (VRP) und die Oberflächen-Elektromyographie (sEMG) Aktivität bei Frauen mit und ohne provozierte Vestibulodynie (PVD) reduzieren können.

#### **Ergebnisse**

Es gab keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen in Bezug auf Hintergrundvariablen. Die PFM-Kontraktion führte in beiden Gruppen, PVD und Kontrollgruppe, zu einer statistisch signifikanten Verringerung des VRP. Die sEMG-Aktivität wurde jedoch nur in der PVD-Gruppe signifikant reduziert.

Frauen mit PVD hatten nach drei maximalen Kontraktionen (MVC) der PFM einen signifikant niedrigeren vaginalen Ruhedruck und eine geringere sEMG-Aktivität. Die Ergebnisse deuteten darauf hin, dass Versuche maximaler freiwilliger Kontraktionen als Methode zur Reduzierung der PFM-Hypertonizität untersucht werden könnten.

#### **Teilnehmer und Forscher**

Die Forschung umfasste eine verblindete Vergleichsstudie mit 35 Frauen mit und 35 ohne PVD. Das Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen betrug 24,3 Jahre.

Die Forscherinnen waren Ingrid Næss, MSc, Universität Oslo, Institut für Gesundheit und Gesellschaft, Norwegen und Kari Bø, Professorin, PhD, Norwegische Sporthochschule, Abteilung für Sportmedizin, Oslo, Norwegen/Akershus Universitätskrankenhaus.

#### **Methoden**

VRP und PFM-Kraft wurden mit einem hochpräzisen Drucksensor gemessen, der mit einem Vaginalballon verbunden war. Die Aktivität der Beckenbodenmuskulatur wurde vor und nach drei MVCs mit Oberflächen-EMG unter Verwendung eines NeuroTrac ETS-Geräts (Verity Medical) gemessen. Ein gepaarter T-Test wurde verwendet, um Unterschiede innerhalb der Gruppen zu analysieren, und ein unabhängiger T-Test, um Unterschiede zwischen den Gruppen zu analysieren.

Das vollständige Abstract finden Sie unter

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29532122/#:~>

[=Discussion%3A%20Young%2C%20nulliparous%20women%20with,maximum%20con  
tractions%20of%20the%20PFM](#)