

:إليك الترجمة إلى العربية

هل تمارين عضلات قاع الحوض تقلل من سلس البراز بعد الولادة؟

الهدف

بعد الولادة (AI) على سلس البراز (PFME) تقييم تأثير تمارين عضلات قاع الحوض

النتائج

تشير النتائج إلى أن تمارين عضلات قاع الحوض المصممة بشكل فردي تقلل من أعراض سلس البراز بعد أسبوعياً قد تحسنت PFME الولادة. أظهر التحليل المستند إلى البيانات غير المفقودة أن النساء اللاتي قمن بتمارين درجات السلس لديهن أكثر من النساء في مجموعة التحكم

كما أظهرت النساء في مجموعات التدخل زيادة في القدرة على القيام بانقباضات إرادية لعضلات قاع الحوض وكانت معدلات الانسحاب من الدراسة منخفضة في كلا المجموعتين. قد يكون أداء تمارين عضلات (VPFMC)، قاع الحوض بانتظام علاجاً فعالاً لسلس البراز بعد الولادة

المشاركون والباحثون

شارك في الدراسة 109 نساء يعانين من سلس البراز بعد الولادة، وتم اختيارهن بشكل عشوائي في تجربة سريرية محكمة. لم تكن الدراسة عمياء، حيث تم إبلاغ جميع المشاركات بالإجراءات المتبعة

تألف فريق البحث من:

- ه.ه. يوهانسن، قسم العلاج الطبيعي، مستشفى أوستفولد، جرالوم، النرويج
- أ. ويببي، قسم أبحاث السرطان والطب الجزيئي، جامعة العلوم والتكنولوجيا النرويجية، تروندهايم، النرويج، وقسم الجراحة، مستشفى سانت أولاف الجامعي، تروندهايم
- أ. ستوردال، قسم الجراحة، مستشفى أوستفولد، جرالوم، النرويج
- ل. ساندفيك، مركز الإحصاء الحيوي وعلم الأوبئة، مستشفى جامعة أوسلو، أوسلو، النرويج
- س. موركفد، قسم الصحة العامة والممارسة العامة، جامعة العلوم والتكنولوجيا النرويجية، تروندهايم، النرويج، وقسم الخدمات السريرية، مستشفى سانت أولاف الجامعي، تروندهايم، النرويج

المنهجية

تلقت مجموعة التدخل علاجاً فردياً لمدة ستة أشهر بقيادة معالج فيزيائي يشمل تمارين قاع الحوض، بينما تلقت اللواتي لم يكن لديهن PFME مجموعة التحكم معلومات مكتوبة حول تمارين قاع الحوض. النساء في مجموعة Neurotrac عُرض عليهن تحفيز كهربائي باستخدام أجهزة (VPFMC) انقباضات إرادية لعضلات قاع الحوض Neen (من شركة) Anuform hard anal ومسبار (Verity Medical من شركة) ETS Pelvitone VPFMC المملكة المتحدة) للاستخدام المنزلي حتى يتمكن من أداء انقباضات، Mobilis Health Care Group PFME. والبدء في علاج

[PubMed](#): يمكن العثور على الملخص الكامل على الرابط