

Exercícios de Estabilização Neuromuscular Dinâmica para Incontinência Urinária de Esforço em Mulheres

Objetivo

O estudo teve como objetivo avaliar a eficácia da estabilização neuromuscular dinâmica (DNS) em comparação aos exercícios de Kegel tradicionais em mulheres com incontinência urinária de esforço (IUE). Utilizando feedback de eletromiografia (EMG), o estudo focou em avaliar o impacto do DNS na força dos músculos do assoalho pélvico (MAP) e na ativação da musculatura do core, fornecendo informações valiosas sobre o manejo da continência urinária.

Resultados

Foram observadas melhorias significativas na força do assoalho pélvico e na ativação da musculatura do core no grupo DNS em comparação ao grupo de exercícios de Kegel. Valores do perineômetro, medições de EMG e leituras de unidade de biofeedback de pressão demonstraram melhorias substanciais pós-intervenção em ambos os grupos.

Participantes e Pesquisadores

A pesquisa envolveu 90 mulheres com idades entre 18 e 40 anos. Todas as participantes foram diagnosticadas por um ginecologista.

Os pesquisadores foram Kiran Sharma e Meena Gupta, Physiotherapy, Amity Institute of Health Allied Sciences, Amity University, Noida, Índia; e Raju K. Parasher, Physiotherapy, Venkateshwar Hospital, University of Delhi, Nova Délhi, Índia.

Métodos

As participantes foram divididas em dois grupos: grupo de estabilização neuromuscular dinâmica (DNS) e grupo controle (exercícios de Kegel), cada um com 45 indivíduos.

Medições basais, incluindo força dos MAP (perineômetro), EMG dos músculos do assoalho pélvico e ativação do transversos do abdome (biofeedback de pressão) foram realizadas. Essas medições foram repetidas após um período de intervenção de 12 semanas.

O dispositivo NeuroTrac MyoPlus2 (Verity Medical) foi utilizado para coletar dados de eletromiografia e biofeedback.

O resumo completo pode ser encontrado em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.