

## 动态神经肌肉稳定性训练对女性压力性尿失禁的影响

### 目的

本研究旨在评估动态神经肌肉稳定性训练(DNS)与传统凯格尔运动(Kegel)在改善女性压力性尿失禁(SUI)中的效果。通过使用肌电图(EMG)反馈,重点分析DNS对盆底肌(PFM)力量和核心肌群激活的影响,为尿失禁管理提供有价值的见解。

### 结果

研究结果显示,与凯格尔运动组相比,DNS组在盆底肌力量和核心肌群激活方面有显著改善。阴道压力测量仪(Perineometer)值、肌电图测量结果以及压力生物反馈单元读数均显示干预后两组均有显著增强,但DNS组的效果更明显。

### 参与者和研究人员

研究涉及90名年龄在18至40岁的女性,所有参与者均由妇科医生确诊。

研究人员包括Kiran Sharma和Meena Gupta(印度诺伊达阿密提大学健康与辅助科学学院物理治疗系),以及Raju K. Parasher(印度新德里德里大学Venkateshwar医院物理治疗系)。

### 方法

参与者被随机分为两组:动态神经肌肉稳定性训练(DNS)组和对照组(凯格尔运动组),每组各45人。

基线测量包括盆底肌力量(通过阴道压力测量仪)、盆底肌肌电图以及腹横肌激活(压力反馈),并在为期12周的干预后重复测量。

本研究使用NeuroTrac MyoPlus2设备(Verity Medical)收集肌电图和生物反馈数据。

完整摘要可在以下链接查看:

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