

## **Dynamische neuromuskuläre Stabilisationsübungen bei Belastungsinkontinenz (SUI) bei Frauen**

### **Zielsetzung:**

Die Studie zielte darauf ab, die Wirksamkeit dynamischer neuromuskulärer Stabilisationsübungen (DNS) im Vergleich zu herkömmlichen Kegel-Übungen bei Frauen mit Belastungsinkontinenz (SUI) zu bewerten. Mithilfe von Elektromyografie (EMG)-Feedback konzentrierte sie sich darauf, den Einfluss von DNS auf die Beckenbodenmuskulatur (PFM) und die Aktivierung der Rumpfmuskulatur zu bewerten, um wertvolle Erkenntnisse im Umgang mit Harninkontinenz zu liefern.

### **Ergebnisse:**

Im DNS-Gruppe wurden im Vergleich zur Kegel-Übungsgruppe signifikante Verbesserungen der Beckenbodenstärke und der Rumpfmuskulaturaktivierung festgestellt. Perineometerwerte, EMG-Messungen und Druck-Biofeedback-Werte zeigten nach der Intervention in beiden Gruppen erhebliche Verbesserungen.

### **Teilnehmer und Forscher:**

Die Forschung umfasste 90 Frauen im Alter von 18 bis 40 Jahren. Alle Teilnehmerinnen wurden von einem Gynäkologen diagnostiziert.

Die Forscher waren Kiran Sharma und Meena Gupta, Physiotherapie, Amity Institute of Health Allied Sciences, Amity University, Noida, Indien, und Raju K. Parasher, Physiotherapie, Venkateshwar Hospital, University of Delhi, Neu-Delhi, Indien.

### **Methoden:**

Die Teilnehmerinnen wurden in zwei Gruppen aufgeteilt: die DNS-Gruppe (dynamische neuromuskuläre Stabilisation) und die Kontrollgruppe (Kegel-Übungen), jede bestehend aus 45 Personen.

Basis-Messungen, einschließlich der PFM-Stärke (Perineometer), EMG der Beckenbodenmuskeln und der Aktivierung des Musculus transversus abdominis (Druck-Feedback), wurden durchgeführt. Diese Messungen wurden nach einer 12-wöchigen Interventionsperiode wiederholt.

Das NeuroTrac MyoPlus2-Gerät (Verity Medical) wurde verwendet, um EMG- und Biofeedback-Daten zu sammeln.

Das vollständige Abstract finden Sie unter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.