

**Esercizi di stabilizzazione neuromuscolare dinamica per l'incontinenza urinaria da sforzo (SUI) nelle donne**

**Obiettivo:**

Lo studio mirava a valutare l'efficacia della stabilizzazione neuromuscolare dinamica (DNS) rispetto agli esercizi di Kegel tradizionali nelle donne con incontinenza urinaria da sforzo (SUI). Utilizzando il feedback elettromiografico (EMG), si è concentrato sulla valutazione dell'impatto del DNS sulla forza del pavimento pelvico (PFM) e sull'attivazione della muscolatura del core, fornendo preziose informazioni sulla gestione della continenza urinaria.

**Risultati:**

Nel gruppo DNS sono stati osservati miglioramenti significativi nella forza del pavimento pelvico e nell'attivazione della muscolatura del core rispetto al gruppo Kegel. I valori del perineometro, le misurazioni EMG e le letture dell'unità di biofeedback pressorio hanno mostrato miglioramenti sostanziali dopo l'intervento in entrambi i gruppi.

**Partecipanti e Ricercatori:**

La ricerca ha coinvolto 90 donne di età compresa tra 18 e 40 anni. Tutte le partecipanti sono state diagnosticate da un ginecologo.

I ricercatori erano Kiran Sharma e Meena Gupta, Fisioterapia, Amity Institute of Health Allied Sciences, Amity University, Noida, India, e Raju K. Parasher, Fisioterapia, Venkateshwar Hospital, University of Delhi, New Delhi, India.

**Metodi:**

Le partecipanti sono state divise in due gruppi: il gruppo DNS (stabilizzazione neuromuscolare dinamica) e il gruppo di controllo (esercizi di Kegel), ciascuno composto da 45 individui.

Le misurazioni di base, comprensive di forza PFM (perineometro), EMG dei muscoli del pavimento pelvico e attivazione del trasverso dell'addome (feedback pressorio), sono state condotte e ripetute dopo un periodo di intervento di 12 settimane.

Il dispositivo NeuroTrac MyoPlus2 (Verity Medical) è stato utilizzato per raccogliere i dati di elettromiografia e biofeedback.

Il riassunto completo è disponibile su: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.