

Dynamiske nevromuskulære stabiliseringsøvelser for SUI hos kvinner

Målsetting:

Studien hadde som mål å evaluere effekten av dynamiske nevromuskulære stabiliseringsøvelser (DNS) sammenlignet med tradisjonelle Kegel-øvelser hos kvinner med stressinkontinens (SUI). Ved å bruke elektromyografi (EMG) feedback, fokuserte studien på å vurdere DNS sin innvirkning på styrken i bekkenbunnsmuskulaturen (PFM) og aktivering av kjernemuskulaturen for å gi verdifull innsikt i urininkontinensbehandling.

Resultater:

Betydelige forbedringer i styrken av bekkenbunnsmuskulaturen og aktivering av kjernemuskulaturen ble observert i DNS-gruppen sammenlignet med Kegel-gruppen. Målinger med perineometer, EMG og trykk-biofeedback viste betydelige forbedringer etter intervensjonen i begge grupper.

Deltakere og forskere:

Forskningsgruppen besto av 90 kvinner i alderen 18-40 år. Alle deltakerne ble diagnostisert av en gynekolog.

Forskerne var Kiran Sharma og Meena Gupta, fysioterapi, Amity Institute of Health Allied Sciences, Amity University, Noida, India, og Raju K. Parasher, fysioterapi, Venkateshwar Hospital, University of Delhi, New Delhi, India.

Metoder:

Deltakerne ble delt inn i to grupper: den dynamiske nevromuskulære stabiliseringsgruppen (DNS) og kontrollgruppen (Kegel-øvelser), hver med 45 personer.

Grunnleggende målinger, inkludert PFM-styrke (perineometer), EMG av bekkenbunnsmuskler og aktivering av transversus abdominis (trykk-feedback), ble gjennomført. Disse målingene ble gjentatt etter en 12-ukers intervensjonsperiode.

NeuroTrac MyoPlus2-enheten (Verity Medical) ble brukt til å samle inn EMG- og biofeedback-data.

Hele abstraktet finnes på: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.