

Kadınlarda SUI için Dinamik Nöromüsküler Stabilizasyon Egzersizleri

Amaç:

Çalışma, stres üriner inkontinans (SUI) olan kadınlarda dinamik nöromüsküler stabilizasyonun (DNS), geleneksel Kegel egzersizlerine kıyasla etkinliğini değerlendirmeyi amaçladı. Elektromiyografi (EMG) geri bildirimini kullanarak, DNS'nin pelvik taban kası (PFM) gücü ve çekirdek kasların aktivasyonu üzerindeki etkisini değerlendirerek idrar kaçırma yönetimine ilişkin değerli bilgiler sağlamaya odaklandı.

Sonuçlar:

DNS grubunda, Kegel egzersiz grubuna kıyasla pelvik taban gücü ve çekirdek kas aktivasyonunda önemli iyileşmeler gözlemlendi. Perineometre değerleri, EMG ölçümleri ve basınç biofeedback ünitesi okumaları, her iki grupta da müdahale sonrasında önemli gelişmeler gösterdi.

Katılımcılar ve Araştırmacılar:

Çalışmaya 18-40 yaş arası 90 kadın katıldı. Tüm katılımcılar bir jinekolog tarafından teşhis edildi.

Araştırmacılar Kiran Sharma ve Meena Gupta, Fizyoterapi, Amity Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amity Üniversitesi, Noida, Hindistan ve Raju K. Parasher, Fizyoterapi, Venkateshwar Hastanesi, Delhi Üniversitesi, Yeni Delhi, Hindistan'dı.

Yöntemler:

Katılımcılar, her biri 45 kişiden oluşan iki gruba ayrıldı: dinamik nöromüsküler stabilizasyon (DNS) grubu ve kontrol grubu (Kegel egzersiz grubu).

Başlangıç ölçümleri, PFM gücü (perineometre), pelvik taban kaslarının EMG'si ve transversus abdominis aktivasyonu (basınç geri bildirimini) dâhil olmak üzere yapıldı. Bu ölçümler 12 haftalık müdahale döneminden sonra tekrarlandı.

NeuroTrac MyoPlus2 cihazı (Verity Medical) elektromiyografi ve biofeedback verilerini toplamak için kullanıldı.

Tam özet şu adreste bulunabilir: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38846252/>.