

هل أوضاع استرخاء عضلات قاع الحوض فعالة؟

الهدف

(PFM) هدفت هذه الدراسة إلى التحقيق في تأثير أوضاع الاسترخاء المختلفة على وظائف عضلات قاع الحوض (UI) وعضلات البطن لدى النساء المصابات بسلس البول.

النتائج

يليه وضع القرفصاء، (P1) كان الوضع الأكثر كفاءة لاسترخاء عضلات قاع الحوض هو وضع الفراشة المعدل على التوالي. وكان الترتيب نفسه ينطبق (P2) ثم وضع الطفل المعدل، (P3) العميقة المعدلة مع استخدام كتلة دعم هي الأكثر تأثيراً أثناء استرخاء عضلات قاع الحوض، (RA) على عضلات البطن. كانت عضلة المستقيم البطني مع زيادة مدى استرخاء عضلات قاع الحوض. لم يتم العثور على اختلاف بين RA حيث زاد مدى استرخاء عضلة أنواع سلس البول المختلفة من حيث مدى استرخاء عضلات قاع الحوض خلال الوضعية نفسها.

وخلصت الدراسة إلى أن استرخاء عضلات قاع الحوض يتم بشكل فعال خلال الأوضاع الموصى بها في عيادات العلاج الطبيعي، وأن مدى استرخاء عضلات قاع الحوض وعضلات البطن يختلف حسب الوضعيات المتبعة.

المشاركون والأطباء

تم تسجيل 67 امرأة تم تشخيص إصابتهن بسلس البول في الدراسة. تم تقييم نوع سلس البول وتواتره وكميته باستخدام الاستبيان الدولي لسلس البول - النموذج القصير ومذكرات المثانة.

الباحثون هم:

- أوزجي جليكير توسون وميريتش يلدرم، كلية العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، جامعة دوكونز إيلول، إزمير، تركيا.
- إيرم كيسير، معهد العلوم الصحية، جامعة دوكونز إيلول.
- سيف كورت، قسم التوليد وأمراض النساء، جامعة دوكونز إيلول.
- جوكهان توسون، قسم التوليد وأمراض النساء، مستشفى تيبيجيك التعليمي والبحثي، إزمير.
- داملا كوركماز دايجان، قسم العلاج الطبيعي وإعادة التأهيل، كلية العلوم الصحية، جامعة بيروني، إسطنبول، تركيا.

المنهجية

لتقييم وظائف عضلات قاع الحوض وعضلات البطن (sEMG) تم استخدام تخطيط كهربية العضلات السطحي خلال ثلاث وضعيات استرخاء:

- (P1) وضع الفراشة المعدل.
- (P2) وضع الطفل المعدل.
- (P3) وضع القرفصاء العميقة المعدلة مع استخدام كتلة دعم.

NeuroTrac MyoPlus PRO تم قياس النشاط الكهربائي لعضلات قاع الحوض وعضلات البطن باستخدام جهاز كما تم تسجيل النشاط الكهربائي باستخدام مسبار داخلي أسطواني مزود بمستشعرين، (Verity Medical) 4 (Verity Medical) معدنيين (Verity Medical).

<https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>: يمكن العثور على هذا الملخص عبر الرابط