

Tosun, Özge Çeliker, 等, 2022

不同的骨盆底肌(PFM)放松姿势是否有效？

研究目的

本研究旨在探讨不同放松姿势对患有尿失禁(UI)女性的骨盆底肌(PFM)和腹肌功能的影响。

研究结果

最有效的骨盆底肌放松姿势是改良的蝴蝶式姿势(P1), 其次是带辅助块的改良深蹲(P3), 以及改良儿童式姿势(P2)。这一顺序对腹肌放松的效果也相同。在骨盆底肌放松过程中, 受影响最大的肌肉是腹直肌(RA)。随着骨盆底肌放松程度的增加, 腹直肌的放松程度也相应增加。对于不同类型的尿失禁, 在同一姿势下的骨盆底肌放松程度没有显著差异。

研究得出结论, 在物理治疗诊所推荐的姿势中可以实现有效的骨盆底肌放松。骨盆底肌和腹肌的放松程度因姿势的不同而有所变化。

研究参与者和研究人员

67名被诊断为尿失禁的女性参与了本研究。尿失禁的类型、频率和严重程度通过《国际尿失禁问卷短表》和膀胱日记进行评估。

研究人员包括:

- Özge Çeliker Tosun 和 Meriç Yıldırım (Dokuz Eylül大学物理治疗与康复学院, 土耳其伊兹密尔) ;
- İrem Keser (Dokuz Eylül大学健康科学研究所) ;
- Sefa Kurt (Dokuz Eylül大学妇产科) ;
- Gökhan Tosun (Tepecik教育与研究医院妇产科, 土耳其伊兹密尔) ;
- Damla Korkmaz Dayıcan (Biruni大学健康科学学院物理治疗与康复系, 土耳其伊斯坦布尔) 。

研究方法

研究使用表面肌电图(sEMG)评估三种放松姿势下骨盆底肌和腹肌的功能, 这三种姿势分别是:改良的蝴蝶式姿势(P1)、改良儿童式姿势(P2)以及带辅助块的改良深蹲姿势(P3)。骨盆底肌和腹肌的肌电活动通过表面肌电图设备**NeuroTrac MyoPlus PRO 4** (Verity Medical)进行测量。研究采用带有两个金属传感器的圆柱形阴道探头 (Verity Medical)记录肌电活动。

参考链接

本文摘要可在以下链接查阅: <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>。