

**Tosun, Özge Çeliker, et al. 2022**

## **Sind PFM-Entspannungshaltungen effizient?**

### **Zielsetzung:**

Diese Studie hatte zum Ziel, die Wirkung verschiedener Entspannungspositionen auf die Beckenbodenmuskulatur (PFM) und die Bauchmuskeln bei Frauen mit Harninkontinenz (UI) zu untersuchen.

### **Ergebnisse:**

Die effizienteste Position für die PFM-Entspannung war die modifizierte Schmetterlingsstellung (P1), gefolgt von der modifizierten tiefen Kniebeuge mit Block (P3) und der modifizierten Kindhaltung (P2). Die Reihenfolge war auch für die Bauchmuskeln dieselbe. Der Musculus rectus abdominis (RA) war der am stärksten betroffene Muskel während der PFM-Entspannung. Der Entspannungsgrad des RA-Muskels nahm mit dem Entspannungsgrad des PFM zu. Es wurde kein Unterschied zwischen den verschiedenen UI-Typen in derselben Position in Bezug auf den Entspannungsgrad des PFM festgestellt.

Die Studie kam zu dem Schluss, dass eine effiziente PFM-Entspannung während der in Physiotherapiekliniken empfohlenen Positionen aufrechterhalten wird. Der Entspannungsgrad der PFM- und Bauchmuskeln variiert je nach Position.

### **Teilnehmer und Kliniker:**

67 Frauen mit UI-Diagnose nahmen an der Studie teil. Typ, Häufigkeit und Menge der UI wurden mit dem International Incontinence Questionnaire-Short Form und einem Blasentagebuch bewertet.

Die Forscher waren Özge Çeliker Tosun und Meriç Yıldırım, Fakultät für Physiotherapie und Rehabilitation, Dokuz Eylül Universität, Izmir, Türkei; İrem Keser, Institut für Gesundheitswissenschaften, Dokuz Eylül Universität; Sefa Kurt, Abteilung für Geburtshilfe und Gynäkologie, Dokuz Eylül Universität; Gökhan Tosun, Abteilung für Geburtshilfe und Gynäkologie, Tepecik Lehr- und Forschungs Krankenhaus, Izmir; Damla Korkmaz Dayıcan, Abteilung für Physiotherapie und Rehabilitation, Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Biruni Universität, Istanbul, Türkei.

### **Methoden:**

Oberflächen-Elektromyographie (sEMG) wurde verwendet, um die Funktionen der PFM- und Bauchmuskeln während drei Entspannungspositionen zu bewerten: modifizierte Schmetterlingsstellung (P1), modifizierte Kindhaltung (P2) und modifizierte tiefe Kniebeuge mit Block (P3). Die elektromyographischen Aktivitäten der PFM- und Bauchmuskeln wurden mit einem Oberflächen-EMG-Gerät NeuroTrac MyoPlus PRO 4 (Verity Medical) bewertet. Eine zylindrische endovaginale Sonde mit zwei Metallsensoren (Verity Medical) wurde verwendet, um die EMG-Aktivität aufzuzeichnen.

Dieses Abstract ist zu finden unter <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>.