

**Tosun, Özge Çeliker, et al 2022**

## **Le posizioni di rilassamento del PFM sono efficaci?**

### **Obiettivo**

Questo studio mirava a indagare l'effetto di diverse posizioni di rilassamento sui muscoli del pavimento pelvico (PFM) e sui muscoli addominali nelle donne con incontinenza urinaria (UI).

### **Risultati**

La posizione più efficiente per il rilassamento del PFM è stata la posizione a farfalla modificata (P1), seguita dalla posizione di squat profondo modificato con blocco (P3) e dalla posizione del bambino modificata (P2). L'ordine era lo stesso anche per i muscoli addominali. Il muscolo maggiormente coinvolto durante il rilassamento del PFM è stato il retto dell'addome (RA). Il grado di rilassamento del muscolo RA aumentava con l'aumentare del rilassamento del PFM. Non è stata rilevata alcuna differenza tra i diversi tipi di UI in termini di rilassamento del PFM nella stessa posizione.

Lo studio ha concluso che il rilassamento efficiente del PFM viene mantenuto nelle posizioni raccomandate nelle cliniche di fisioterapia. Il grado di rilassamento del PFM e dei muscoli addominali varia a seconda delle posizioni.

### **Partecipanti e Clinici**

Sessantasette donne con diagnosi di UI sono state arruolate nello studio. Il tipo, la frequenza e la quantità di UI sono stati valutati con il Questionario Internazionale sull'Incontinenza - Forma Breve e con un diario della vescica.

I ricercatori erano Özge Çeliker Tosun e Meriç Yıldırım, Facoltà di Terapia Fisica e Riabilitazione, Università Dokuz Eylül, Smirne, Turchia; İrem Keser, Istituto di Scienze della Salute, Università Dokuz Eylül; Sefa Kurt, Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia, Università Dokuz Eylül; Gökhan Tosun, Dipartimento di Ostetricia e Ginecologia, Ospedale di Educazione e Ricerca Tepecik, Smirne; Damla Korkmaz Dayıcan, Dipartimento di Fisioterapia e Riabilitazione, Facoltà di Scienze della Salute, Università Biruni, Istanbul, Turchia.

### **Metodi**

L'elettromiografia superficiale (sEMG) è stata utilizzata per valutare le funzioni del PFM e dei muscoli addominali durante tre posizioni di rilassamento: posizione a farfalla modificata (P1), posizione del bambino modificata (P2) e squat profondo modificato con blocco (P3). Le attività elettromiografiche del PFM e dei muscoli addominali sono state valutate utilizzando un dispositivo sEMG NeuroTrac MyoPlus PRO 4 (Verity Medical). È stata utilizzata una sonda endovaginale cilindrica con due sensori metallici (Verity Medical) per registrare l'attività EMG.

Questo abstract può essere trovato su <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>.