

**Tosun, Özge Çeliker, et al 2022**

## **Er PFM-avslappingsposisjoner effektive?**

### **Målsetning**

Denne studien hadde som mål å undersøke effekten av forskjellige avslappingsposisjoner på bekkenbunnsmusklene (PFM) og magemusklene hos kvinner med urininkontinens (UI).

### **Resultater**

Den mest effektive posisjonen for avslapning av bekkenbunnsmusklene var den modifiserte sommerfuglposen (P1), etterfulgt av modifisert dyp knebøy med blokk (P3), og modifisert barneposisjon (P2). Rekkefølgen var den samme for magemusklene. Den mest påvirkede muskelen under PFM-avslapning var rectus abdominis (RA). Avslapningen i RA-muskelen økte etter hvert som avslapningen av PFM økte. Det ble ikke funnet noen forskjell mellom ulike typer UI under samme posisjon når det gjelder PFM-avslapningsgrad.

Studien konkluderte med at effektiv PFM-avslapning opprettholdes under posisjoner anbefalt i fysioterapiklinikker. Omfanget av PFM- og magemuskelavslapning varierer avhengig av posisjonen.

### **Deltakere og klinikere**

Syttiseks kvinner diagnostisert med UI deltok i studien. Type, frekvens og mengde UI ble vurdert med International Incontinence Questionnaire-Short Form og blæredagbok.

Forskerne var Özge Çeliker Tosun og Meriç Yıldırım, Fakultet for Fysioterapi og Rehabilitering, Dokuz Eylül Universitet, Izmir, Tyrkia; İrem Keser, Institutt for Helsevitenskap, Dokuz Eylül Universitet; Sefa Kurt, Avdeling for Obstetrikk og Gynekologi, Dokuz Eylül Universitet; Gökhan Tosun, Avdeling for Obstetrikk og Gynekologi, Tepecik Education and Research Hospital, Izmir; Damla Korkmaz Dayıcan, Avdeling for Fysioterapi og Rehabilitering, Fakultet for Helsevitenskap, Biruni Universitet, Istanbul, Tyrkia.

### **Metoder**

Overfladisk elektromyografi (sEMG) ble brukt for å vurdere funksjonen til PFM og magemusklene under tre avslapningsposisjoner: modifisert sommerfuglposisjon (P1), modifisert barneposisjon (P2) og modifisert dyp knebøy med blokk (P3). Elektromyografisk aktivitet i PFM og magemuskler ble vurdert ved hjelp av et overfladisk EMG-apparat NeuroTrac MyoPlus PRO 4 (Verity Medical). En endovaginal sylindprobe med to metalsensorer (Verity Medical) ble brukt til å registrere EMG-aktivitet.

Dette abstraktet finnes på <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>.