

Tosun, Özge Çeliker, et al 2022

¿Son eficientes las posiciones de relajación del PFM?

Objetivo:

Este estudio tuvo como objetivo investigar el efecto de diferentes posiciones de relajación en los músculos del suelo pélvico (PFM) y los músculos abdominales en mujeres con incontinencia urinaria (IU).

Resultados:

La posición más eficiente para la relajación del PFM fue la postura de la mariposa modificada (P1), seguida por la sentadilla profunda modificada con bloque (P3) y la postura del niño modificada (P2). El orden fue el mismo para los músculos abdominales. El recto abdominal (RA) fue el músculo más afectado durante la relajación del PFM. La extensión de la relajación del músculo RA aumentaba a medida que la relajación del PFM aumentaba. No se encontró diferencia entre los diferentes tipos de IU en la misma posición en términos de la extensión de la relajación del PFM.

El estudio concluyó que la relajación eficiente del PFM se mantiene durante las posiciones recomendadas en las clínicas de fisioterapia. La extensión de la relajación de los músculos del PFM y abdominales varía según las posiciones.

Participantes y Clínicos:

Sesenta y siete mujeres diagnosticadas con IU fueron inscritas en el estudio. El tipo, la frecuencia y la cantidad de IU se evaluaron con el Cuestionario Internacional de Incontinencia (forma corta) y el diario de la vejiga.

Los investigadores fueron Özge Çeliker Tosun y Meriç Yıldırım, Facultad de Fisioterapia y Rehabilitación, Universidad Dokuz Eylül, Izmir, Turquía; İrem Keser, Instituto de Ciencias de la Salud, Universidad Dokuz Eylül; Sefa Kurt, Departamento de Obstetricia y Ginecología, Universidad Dokuz Eylül; Gökhan Tosun, Departamento de Obstetricia y Ginecología, Hospital de Investigación y Educación Tepecik, Izmir; Damla Korkmaz Dayıcan, Departamento de Fisioterapia y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Biruni, Estambul, Turquía.

Métodos:

Se utilizó electromiografía superficial (sEMG) para evaluar las funciones de los músculos del PFM y los músculos abdominales durante tres posiciones de relajación: postura de la mariposa modificada (P1), postura del niño modificada (P2) y sentadilla profunda modificada con bloque (P3). Las actividades electromiográficas de los músculos del PFM y abdominales se evaluaron utilizando un dispositivo de EMG superficial NeuroTrac MyoPlus PRO 4 (Verity Medical). Se utilizó una sonda endovaginal cilíndrica con dos sensores metálicos (Verity Medical) para registrar la actividad EMG.

Este resumen se puede encontrar en <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>.