

Tosun, Özge Çeliker, et al. 2022

PFM Gevşeme Pozisyonları Etkili mi?

Amaç:

Bu çalışma, idrar kaçırma (İK) yaşayan kadınlarda farklı gevşeme pozisyonlarının pelvik taban kasları (PFM) ve karın kasları üzerindeki etkisini araştırmayı amaçlamıştır.

Sonuçlar:

PFM gevşemesi için en etkili pozisyon, modifiye kelebek pozu (P1) olmuş, bunu modifiye blok ile derin çömelme (P3) ve modifiye çocuk pozu (P2) izlemiştir. Karın kasları için de sıralama aynıdır. PFM gevşemesi sırasında en çok etkilenen kas rectus abdominis (RA) olmuştur. RA kasının gevşeme derecesi, PFM gevşemesi arttıkça artmıştır. Aynı pozisyon sırasında farklı İK türleri arasında PFM gevşemesi açısından bir fark bulunmamıştır.

Çalışma, fizyoterapi kliniklerinde önerilen pozisyonlar sırasında etkili PFM gevşemesinin korunduğunu sonucuna varmıştır. PFM ve karın kaslarının gevşeme derecesi pozisyonlara göre değişmektedir.

Katılımcılar ve Klinik Görevlileri:

Çalışmaya, İK tanısı konmuş altmış yedi kadın katılmıştır. İK'nın türü, sıklığı ve miktarı, Uluslararası İnkontinans Anketi-Kısa Form ve mesane günlüğü ile değerlendirilmiştir.

Araştırmacılar, Özge Çeliker Tosun ve Meriç Yıldırım, Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, İzmir, Türkiye; İrem Keser, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Sefa Kurt, Dokuz Eylül Üniversitesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü; Gökhan Tosun, Tepecik Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, İzmir; Damla Korkmaz Dayıcan, Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye.

Yöntemler:

Pelvik taban kasları ve karın kaslarının fonksiyonlarını değerlendirmek için yüzey elektromyografisi (sEMG) kullanılmıştır. Üç gevşeme pozisyonu sırasında (modifiye kelebek pozu (P1), modifiye çocuk pozu (P2) ve modifiye blok ile derin çömelme (P3)) PFM ve karın kaslarının elektromiyografik aktiviteleri, yüzeysel EMG cihazı NeuroTrac MyoPlus PRO 4 (Verity Medical) ile değerlendirilmiştir. EMG aktivitesini kaydetmek için iki metal sensörlü silindirik bir endovajinal prob (Verity Medical) kullanılmıştır.

Bu özet şu adreste bulunabilir: <https://doi.org/10.1007/s00192-022-05119-3>.