

Streszczenie

Wstęp

Właściwy tonus mięśni dna miednicy zapewnia odpowiednie ułożenie i funkcje pęcherza moczowego, odbytnicy i narządów rodnych. Wyniki badań z ostatnich lat wskazują na istotną funkcję mięśni dna miednicy wspomagającą stabilizację tułowia poprzez koaktywację mięśnia poprzecznego brzucha. Wyniki te wskazują na potrzebę poszukiwania nowych koncepcji wykorzystujących te zależności w terapii schorzeń dna miednicy i zaburzeń stabilizacji kompleksu lędwiowo-miednicznego.

Cel pracy

Celem pracy było określenie wpływu 3-tygodniowego treningu dna miednicy wg koncepcji Corefit® System na samoocenę stanu dolnych dróg moczowych oraz morfologię mięśnia poprzecznego brzucha

Material i metody

Badaniami objęto 57-osobową grupę kobiet w wieku 25 – 65 lat, podzieloną losowo na 2 grupy: eksperymentalną (n=28), poddaną procesowi usprawniania przez okres 3 tygodni, oraz kontrolną (n=29), zobowiązaną do niepodejmowania dodatkowej aktywności w czasie trwania eksperymentu. Badane wypełniły kwestionariusze: CLSS (Core Lower Urinary Tract Symptom Score questionnaire) oraz SF-36 (Short Form 36 Health Status Questionnaire) oraz zostały poddane ocenie grubości przekroju poprzecznego mięśnia poprzecznego brzucha z użyciem obrazowania ultrasonograficznego. Pomiarów dokonano w pozycji: leżenia tyłem, swobodnego siadu i stojącej: bez napinania mięśni (pozycja swobodna), po uprzednim wolicjonalnym wciągnięciu dolnej części brzucha (wciągnięcie pępka w kierunku kręgosłupa) oraz po uprzednim wolicjonalnym napięciu mięśni dna miednicy wg Corefit® System (próba zbliżenia guzów kulszowych do siebie z jednoczesnym zbliżeniem kości łonowej do krzyżowej). Badanie przeprowadzono na początku i po zakończeniu eksperymentu.

Wyniki badań

Zastosowany program usprawniania spowodował istotny statystycznie przyrost grubości mięśnia poprzecznego brzucha w grupie eksperymentalnej: w swobodnej pozycji leżenia tyłem po stronie prawej ($p < 0,05$) oraz obustronnie podczas wciągnięcia pępka (po prawej stronie - $p < 0,05$; po stronie lewej - $p < 0,01$) oraz podczas napięcia mięśni dna miednicy po stronie prawej i lewej ($p < 0,001$). W pozycji siedzącej analiza statystyczna potwierdziła istotny przyrost grubości mięśnia poprzecznego brzucha w wyniku wolicjonalnego wciągnięcia pępka ($p < 0,05$) oraz napięcia dna miednicy badanych po stronie prawej ($p < 0,001$). W pozycji stojącej wykazano przyrost grubości mięśnia poprzecznego brzucha po prawej stronie ciała w podczas wykonywania manewru wciągnięcia pępka ($p < 0,01$) oraz w trakcie wolicjonalnego napięcia mięśni dna miednicy ($p < 0,01$). Analiza wyników kwestionariusza CLSS wykazała niższą sumę punktów w badaniu końcowym w grupie eksperymentalnej w porównaniu do wyników w badaniu wyjściowym tej grupy ($p < 0,001$). Również analiza danych uzyskanych z kwestionariusza SF36 ujawniła poprawę: w zakresie poczucia zdrowia fizycznego (zdrowie traktowane

ogólnie - $p < 0,001$; zdrowie fizyczne - $p < 0,01$) i zdrowia psychicznego (ograniczenia spowodowane samopoczuciem emocjonalnym - $p < 0,05$; witalność - $p < 0,001$; dobrostan emocjonalny - $p < 0,01$; funkcjonowanie społeczne - $p < 0,001$; zdrowie psychiczne - $p < 0,001$):- Ocena korelacji pomiędzy wiekiem badanych kobiet a uzyskanymi efektami usprawniania tylko w odniesieniu do pojedynczych pomiarów wykazała obecność istotnych statystycznie związków.

Wnioski

1. Na podstawie wyników przeprowadzonych badań stwierdzono, że trening dna miednicy według koncepcji Corefit®System wpływa na zmianę grubości mięśnia poprzecznego brzucha w obrazie USG zarówno w spoczynku, jak i podczas jego czynnego napinania
2. Trening dna miednicy według koncepcji Corefit®System wpływa na poprawę samooceny stanu dolnych dróg moczowych
3. Trening dna miednicy według koncepcji Corefit®System wpływa na poprawę jakości życia ukierunkowanej na zdrowie
4. Wiek badanych kobiet nie jest czynnikiem determinującym efekty terapii wg koncepcji Corefit®System.