

ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن در درمان بی اختیاری استرسی ادرار: یک مطالعه مروری مبتنی بر شواهد

ناهید گلمکانی^۱، اکرم اسفلانی^{۲*}، مریم کبیریان^۲

۱. مربی گروه مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

۲. کارشناس ارشد مامایی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۷/۱۰ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۸/۲۰

خلاصه

مقدمه: مطالعه حاضر با هدف ارزیابی مطالعات مرتبط با ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن در زنان مبتلا به بی اختیاری استرسی ادرار انجام شد. این مطالعه شامل انواع پروتکل های آموزش ورزش ها نظیر آموزش فردی و گروهی، آموزش قدرت و مهارت، مدت مطلوب درمان، وضعیت های زنان در حین انجام ورزش ها و در نهایت ارائه بهترین شواهد در دسترس برای انتخاب مؤثرترین پروتکل آموزش ورزش ها می باشد.

روش کار: برخی منابع الکترونیکی اصلی مبتنی بر شواهد (Evidence-Based Practice, Medlin, Cochrane Database) جهت به دست آوردن مقالات منتشر شده بین سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۰ مورد جستجو قرار گرفتند. تعداد ۵۰ مقاله کارآزمایی بالینی به دست آمد و ۲۵ مقاله به منظور دستیابی به بهترین شواهد در دسترس برای برنامه های آموزشی در زنان مبتلا به بی اختیاری استرسی ادرار انتخاب شدند.

یافته ها: شواهد نشان داد که انجام برنامه ورزشی به صورت گروهی یا فردی تأثیری در نتیجه درمان ندارد، در حالی که شواهد علمی بیان کردند که ترکیبی از آموزش قدرت و مهارت در درمان بی اختیاری استرسی ادرار مؤثر است، اما سهم هر یک از این اجزاء بر نتایج درمان مشخص نیست. برنامه های درمانی کمتر از ۳ ماه ممکن است به همان اندازه ای که در بهبود بی اختیاری استرسی ادرار مؤثر هستند، قدرت عضلات کف لگن را افزایش دهند. همچنین مطالعات مختلف، ارجحیت وضعیت خاصی در برنامه ورزشی را نشان نمی دهند.

نتیجه گیری: اگرچه شواهدی قوی مبنی بر اثربخشی ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن در درمان بی اختیاری استرسی ادرار در زنان وجود دارد، اما همچنان تعیین مطلوب ترین پروتکل آموزشی، نیاز به مطالعات جامع تر و گسترده تر دارد.

کلمات کلیدی: بی اختیاری استرسی ادرار، مراقبت مبتنی بر شواهد، ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن

* نویسنده مسئول مکاتبات: اکرم اسفلانی؛ دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مشهد، ایران. تلفن: ۰۵۱۱-۸۵۴۲۰۲۲
پست الکترونیک: esfalania2@mums.ac.ir