

Studien zu Yoga und Beckenboden

Jpn J Nurs Sci. 2015 Oct;12(4):330-9.

Combined pelvic muscle exercise and yoga program for urinary incontinence in middle-aged women.

Kim GS, Kim EG, Shin KY, Choo HJ, Kim MJ

Harninkontinenz ist ein grosses Problem für Frauen im mittleren Alter. Diese Studie untersucht die Wirkung eines kombinierten Yoga-Beckenbodenmuskel-Übungsprogrammes auf Harninkontinenz. 45 Frauen begannen die Untersuchung, 34 schlossen sie ab. Das Programm beinhaltete 8 Wochen lang zweimal wöchentlich ein entwickeltes Übungsprogramm. Die Teilnehmerinnen wurde vorher und nachher untersucht. Es zeigten sich signifikante Verbesserungen der Haltung gegenüber Beckenbodenübungen, der Beckenmuskelstärke und des Inkontinenzfaktors. Eine tägliche Übung korrelierte positiv mit einer geringeren Inkontinenz und einer höheren Lebensqualität im Hinblick auf Harnwegs-Symptome.

Am J Obstet Gynecol 2010 Aug;203(2) :170.e1-7

Can pelvic floor muscle training reverse pelvic organ prolapse and reduce prolapse symptoms?

An assessor-blinded, randomized, controlled trial.

Braekken IH; Majida M; Engh ME; Bo K

109 Frauen mit Beckenorganprolaps Stadium I bis III wurden randomisiert den Gruppen Beckenbodentraining mit individuellen Therapiestunden und Übungen für zuhause und Kontrollen zugeordnet. Beide Gruppen erhielten Lebensstilberatung. 11 Frauen (19%) der Trainingsgruppe verbesserten sich um eine Stufe im Beckenorganquantifizierungssystem im Vergleich zu 4 (8%) bei den Kontrollen. Im Vergleich mit den Kontrollen zeigte die Trainingsgruppe erhöhte Blasen (Unterschied von 3.0 mm) und Rectum (Unterschied 5.5 mm) und ein verringerter Harndrang sowie verminderte Symptome der Senkung im Vergleich mit den Kontrollen.

Acta Obstet Gynecol Scand 2010 Jun;89(6):817 -22

Postpartum sexual function of women and the effects of early pelvic floor muscle exercises.

Citak N; Carn C; Arslan H; Karateke A; Tug N; Ayaz R; Celik C

Von 75 Erstgebärenden wurde die Stärke der Beckenbodenmuskulatur 4 Monate postpartal gemessen. Danach wurden sie randomisiert in eine Trainingsgruppe und eine Kontrollgruppe eingeteilt und 7 Monate postpartal reevaluiert. Sexuelle Lust, Schmerz und der Weibliche sexuelle Index Score waren signifikant besser nach 7 Monaten als 4 Monate nach der Geburt in beiden Gruppen. Die sexuelle Ansprechbarkeit, Befeuchtung der Genitalien, Orgasmus und sexuelle Befriedigung waren in der Trainingsgruppe signifikant besser, nicht so ausgeprägt aber in der Kontrollgruppe. Auch die Beckenbodenstärke war in der Trainingsgruppe hochsignifikant verstärkt, während die Kontrollen keine Veränderung zeigten.

Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct 2010 Apr;21 (4):475-81

Breathing with the pelvic floor? Correlation of pelvic floor muscle function and expiratory flows in healthy young nulliparous women

Talasz H; Kofler M; Kalchschmid E; Pretterklieber M; Lechleitner M

40 gesunde, junge Frauen ohne Kinder wurden während der Übungen vaginal untersucht. Dabei wurde eine positive Korrelation zwischen der Stärke der Kontraktion der Beckenbodenmuskeln und dem FEF, dem maximalen expiratorischen Atemfluss bei 25%, 50% und 75% gemessen. Eine positive Korrelation wurde auch zwischen der Stärke der Beckenbodenmuskelkontraktion und dem FEV 1, dem forcierten Expiratorischen Volumen in einer Sekunde festgestellt.

Neurourol Urodyn 2007;26(3):362-71

Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles.

Hodges PW; Sapsford R; Pengel LH

Vaginale und rectale EMG-Aufzeichnungen wurden während Atem- und körperlichen Übungen gemacht. Die EMG-Aktivität des Beckenbodens war schon vor Aktivität des M. deltoideus erhöht, was auf eine vorprogrammierte antizipatorische posturale Aktivität des Beckenbodens spricht. Diese EMG-Aktivität war unabhängig von der Richtung der Armbewegung. Während repetitiver Bewegungen war das EMG des Beckenbodens tonisch mit phasischen Spitzen, die der Armbewegungsfrequenz entsprachen. Diese phasischen Spitzen entsprachen der maximalen Geschwindigkeit des Armes und damit standen sie in Bezug zur Amplitude der reaktiven Kräfte, die durch die Armbewegung auf die Wirbelsäule ausgeübt wurde. Die EMG-Aktivität während der Atmung wurde vor allem in der Ausatemungsphase beobachtet.

J Urol 2010 Sep;184(3):1034-9

Long-term effect of early postoperative pelvic floor biofeedback on continence in men undergoing radical prostatectomy: a prospective, randomized, controlled trial.

Ribeiro LH; Prota C; Gomes CM; de Bessa J; Boldarine MP; Dall'Oglio MF; Bruschini H; Srougi M

73 Patienten nach radikaler Prostatektomie wurden randomisiert entweder einer Behandlungsgruppe zugeteilt, die Biofeedback-Beckenbodenmuskeltraining einmal wöchentlich für 3 Monate und Übungen für zuhause erhielten oder einer Kontrollgruppe. Die Patienten wurden nach 1, 3, 6 und 12 Monaten postoperativ untersucht. 54 Patienten schlossen die Studie ab. Die Dauer der Inkontinenz war kürzer in der Behandlungsgruppe. Nach 12 Monaten waren 25 Patienten der Behandlungsgruppe (96%) und 21 Patienten der Kontrollgruppe (75%) kontinent, was einen signifikanten Unterschied darstellt. Weitere signifikante Unterschiede waren bei Lebensqualität und Stärke der Beckenbodenmuskeln.