

Fysioterapi i forhold til inkontinens, kvinder v/Fysioterapeut Ulla Due, Herlev Hospital

Bækkenbundstræning anbefales internationalt som førstevalgsbehandling til kvinder med urininkontinens, og der er fundet bedst effekt hos kvinder med let til moderat stressurininkontinens, som træner superviseret i mindst 3 måneder.

Når man undersøger bækkenbundsuskulernes funktion hos kvinder med stressurininkontinens finder man, at de har nedsat muskelstyrke, statisk og dynamisk udholdenhed, nedsat knibehastighed samt forringet koordination. Desuden er det fundet at næsten hver sjette kvinde med urininkontinens eller genital prolaps ikke kan præstere et knib overhovedet, og at hver tiende i stedet anvender bugpresse, når de forsøger at knibe. Der er derfor en vægtig grund til at undersøge og verificere korrekt knibefunktion hos kvinder som tilbydes bækkenbundstræning mhp afhjælpe inkontinens.

I dette indlæg gennemgås bækkenbundsmuskulernes anatomi og funktion set med fysioterapeutiske øjne, og evidensen for bækkenbundstræning til kvinder med urininkontinens diskuteres. Desuden belyses relationen mellem den fysioterapeutiske undersøgelse og planlægning af et bækkenbundstræningsforløb.