

## STRESZCZENIE W JĘZYKU POLSKIM

*Elektromiograficzna analiza wpływu elektrostymulacji endowaginalnej oraz ćwiczeń na napięcie mięśni dna miednicy u młodych, zdrowych kobiet*

**Wstęp:** W Polsce jak i na całym świecie wiele kobiet boryka się z dysfunkcjami układu moczowo – płciowego. Schorzenia dna miednicy to problem wielowymiarowy, na którego wystąpienie może wpływać wiele czynników. Analizując niepokojące dane epidemiologiczne oraz czynniki ryzyka dysfunkcji dna miednicy, wydaje się być zasadne, aby poszukiwać metod terapeutycznych, które okażą się być skuteczne w wzmacnianiu mięśni dna miednicy. Metodami wykorzystywanymi w terapii dna miednicy są m.in. ćwiczenia mięśni dna miednicy oraz elektrostymulacja endowaginalna.

**Cel:** Celem badań była elektromiograficzna analiza wpływu elektrostymulacji endowaginalnej oraz ćwiczeń na napięcie mięśni dna miednicy u młodych kobiet, niewykazujących dysfunkcji w obrębie układu moczowo – płciowego.

**Materiał i metody:** Do badań zakwalifikowano 45 młodych, zdrowych kobiet, niewykazujących dysfunkcji w obrębie układu moczowo – płciowego. Uczestniczki randomizowano do 3 grup porównawczych: badanych I (n=15) i II (n=15) oraz kontrolnej III (n=15). Kobiety, ze wszystkich grup, przez okres 8 tygodni wykonywały ćwiczenia mięśni dna miednicy według ściśle określonego schematu. Ponadto w grupach badanych uczestniczki zostały poddane 24 sesjom elektrostymulacji endowaginalnej, stosując częstotliwość odpowiednio 10 Hz w grupie I oraz 50 Hz w grupie II. Pozostałe parametry elektrostymulacji były identyczne dla obu badanych grup. Przez i po interwencji terapeutycznej, a także 1 i 3 miesiące później przeprowadzono pomiar aktywności bioelektrycznej mięśni dna miednicy. Ponadto do oceny zmian dolegliwości bólowych, towarzyszących kobietom podczas menstruacji, wykorzystano skalę wizualno – analogową.

**Wyniki:** Uzyskano, po zakończeniu interwencji fizjoprofilaktycznej, istotne statystycznie zmiany w spoczynkowej aktywności bioelektrycznej mięśni dna miednicy oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych w czasie menstruacji we wszystkich badanych grupach. Nie

odnotowano jednak istotnych statystycznie różnic pomiędzy grupami: badanymi i kontrolą w odniesieniu do wyżej wspomnianych metod.

**Wnioski:** Zastosowane w pracy ćwiczenia oraz elektrostymulacja endowaginalna wpływają na spoczynkową aktywność bioelektryczną mięśni dna miednicy oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych w czasie menstruacji. Przeprowadzone badania nie potwierdzają jednak większej skuteczności połączenia dwóch metod fizjoprofilaktycznych w stosunku do monoterapii w postaci ćwiczeń mięśni dna miednicy. Zastosowana częstotliwość w czasie elektrostymulacji endowaginalnej nie miała wpływu na analizowane w pracy parametry.

**Słowa kluczowe:** mięśnie dna miednicy, elektrostymulacja endowaginalna, elektromiografia, profilaktyka