

Jak skuteczny jest trening mięśni dna miednicy w czasie ciąży lub po porodzie w zapobieganiu lub leczeniu nietrzymania moczu lub kału?

P POPULACJA

10832 CIĘŻARNYCH i kobiet do 3 miesięcy po porodzie z nietrzymaniem moczu i/lub kału lub bez tych dolegliwości

21 KRAJÓW

46 BADAŃ

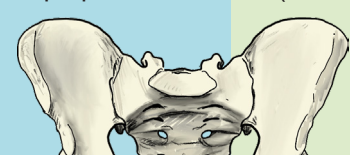


I INTERWENCJE

ćwiczenia mięśni dna miednicy w czasie ciąży lub po porodzie

C CO PORÓWNUJEMY

standardowa opieka (brak ćwiczeń)



O O CO PYTAMY

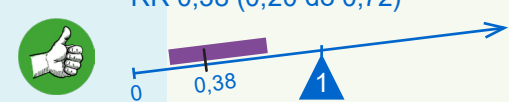
1 Nietrzymanie moczu pod koniec ciąży u kobiet, które nie zgłaszały nietrzymania moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + + + ○ GRADE moderate

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

zmniejszają ryzyko nietrzymania moczu

RR 0,38 (0,20 do 0,72)



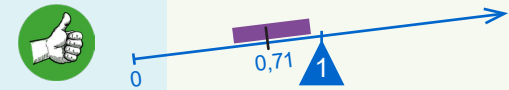
2 Nietrzymanie moczu w połowie okresu poporodowego (3-6 miesięcy) u kobiet, które nie zgłaszały nietrzymania moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + + + + GRADE high

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

zmniejszają ryzyko nietrzymania moczu

RR 0,71 (0,54 do 0,95)




3 Nietrzymanie moczu w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które nie zgłaszały nietrzymania moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + + ○ ○ GRADE low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

brak różnic

RR 1,20 (0,65 do 2,21)



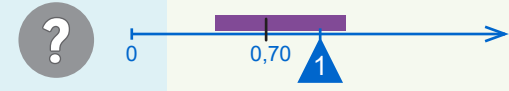
4 Nietrzymanie moczu pod koniec ciąży u kobiet, które zgłaszały nietrzymanie moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + ○ ○ ○ GRADE very low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

brak różnic

RR 0,70 (0,44 do 1,13)



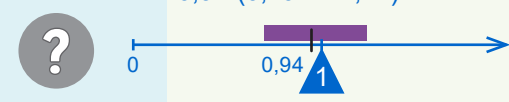
5 Nietrzymanie moczu w połowie okresu poporodowego (3-6 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały nietrzymanie moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + + ○ ○ GRADE low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

brak różnic

RR 0,94 (0,70 do 1,24)



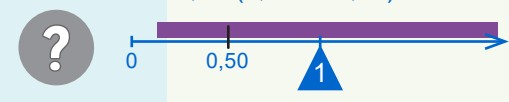
6 Nietrzymanie moczu w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały nietrzymanie moczu w czasie ciąży

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + ○ ○ ○ GRADE very low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

brak różnic

RR 0,50 (0,13 do 1,93)



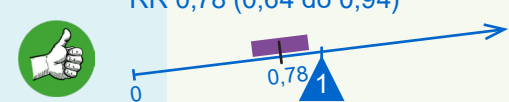
7 Nietrzymanie moczu pod koniec ciąży u kobiet, z których część w czasie ciąży miała objawy nietrzymania moczu, a część nie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY 😞 + + + ○ GRADE moderate

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń

zmniejszają ryzyko nietrzymania moczu

RR 0,78 (0,64 do 0,94)



Jak skuteczny jest trening mięśni dna miednicy w czasie ciąży lub po porodzie w zapobieganiu lub leczeniu nietrzymania moczu lub kału?

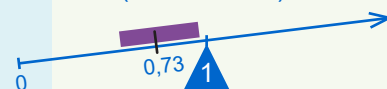
8 Nietrzymanie moczu w połowie okresu poporodowego (3-6 miesięcy) u kobiet, z których część w czasie ciąży miała objawy nietrzymania moczu, a część nie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕⊕○○ GRADE low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
zmniejszają ryzyko nietrzymania moczu



RR 0,73 (0,55 do 0,97)



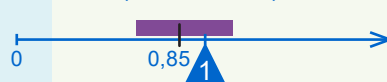
9 Nietrzymanie moczu w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, z których część w czasie ciąży miała objawy nietrzymania moczu, a część nie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕⊕⊕○ GRADE moderate

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
brak różnic



RR 0,85 (0,63 do 1,14)



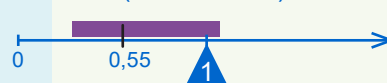
10 Nietrzymanie moczu w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały nietrzymanie moczu po porodzie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕⊕○○ GRADE low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
brak różnic



RR 0,55 (0,29 do 1,07)



11 Nietrzymanie kału w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały nietrzymanie kału po porodzie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕○○○ GRADE very low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
brak różnic



RR 0,68 (0,24 do 1,94)



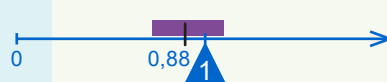
12 Nietrzymanie moczu w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały i nie zgłaszały nietrzymania moczu po porodzie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕⊕⊕○ GRADE moderate

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
brak różnic



RR 0,88 (0,71 do 1,09)



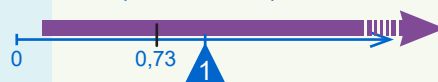
13 Nietrzymanie kału w późnym okresie poporodowym (6-12 miesięcy) u kobiet, które zgłaszały i nie zgłaszały nietrzymania kału po porodzie

NIEPOŻĄDANY PUNKT KOŃCOWY ☹️ ⊕⊕○○ GRADE low

ćwiczenia mięśni dna miednicy vs brak ćwiczeń
brak różnic



RR 0,73 (0,13 do 4,21)



WNIOSKI

Wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy w czasie ciąży jako profilaktykę nietrzymania moczu prawdopodobnie zmniejsza wycieki moczu pod koniec ciąży. Ćwiczenia mięśni dna miednicy obniżają też ryzyko nietrzymania moczu w okresie 3-6 miesięcy po porodzie. Brakuje danych, aby określić czy efekty te utrzymywały się po upływie roku od narodzin dziecka.

Nie ma dowodów na to, że wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy w czasie ciąży jako leczenie występującego już nietrzymania moczu zmniejsza dolegliwości pod koniec ciąży lub w 1. roku po porodzie.

Wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy przez kobiety z nietrzymaniem moczu lub bez niego (grupa mieszana) prawdopodobnie zmniejsza wycieki moczu pod koniec ciąży. Pozytywne efekty ćwiczeń mogą utrzymywać się do 6 miesięcy po porodzie. Nie ma dowodów na utrzymywanie się efektu w ciągu jednego roku po urodzeniu dziecka. W przypadku kobiet, które zaczęły ćwiczyć po porodzie, wpływ na wyciek 1 rok po porodzie był niepewny.

Tylko w 8 badaniach przedstawiono dane dotyczące nietrzymania kału. Nie ma dowodów na wpływ ćwiczeń mięśni dna miednicy na nietrzymanie kału.