

Urinlekkasje – effektivt med bekkenbunnstrening?

Formidlet av Marita Fønhus



Hos kvinner med urinlekkasje har trolig bekkenbunnstrening god effekt. Bekkenbunnstrening er den vanligste type behandling ved inkontinens. Spesielt hos kvinner med stressinkontinens gir bekkenbunnstrening trolig gode resultater

Hva sier forskningen?

Dokumentasjonen fra forskning kan være av varierende kvalitet. Vi skiller mellom dokumentasjon av høy, middels, lav eller svært lav kvalitet. Jo høyere kvalitet, desto mer kan vi stole på dokumentasjonen.

I denne Cochrane-oversikten finner du en oppsummering av studier hvor effekt av bekkenbunnstrening hos kvinner med urinlekkasjer er undersøkt. Den overordnede metodiske kvaliteten på studiene er vurdert til å være av middels til lav kvalitet.



Foto: Colourbox

Resultatene viser at bekkenbunnstrening sammenliknet med ingen behandling, placebo eller kontroll:

- trolig øker andelen kvinner som føler seg kurert mot stressinkontinens
- muligens øker andelen kvinner som føler seg kurert mot stressinkontinens eller føler bedring
- muligens reduserer antall urinlekkasjer per døgn
- har usikker effekt på livskvalitet

Resultattabell

Utfall	Kontroll	Bekkenbunnstrening	Antall kvinner (antall studier)	Kvalitet på dokumentasjonen
Antall kvinner som er kurert mot stressinkontinens (selvrapportert)	60 per 1000	505 per 1000 (222 til 1000 per 1000)*	1453 (6)	⊕⊕⊕○ Middels ¹
Antall kvinner som opplever bedring eller er kurert mot stressinkontinens (selvrapportert)	32 per 1000	540 per 1000 (135 til 1000 per 1000)*	602 (5)	⊕⊕○○ Lav ¹
Antall urinlekkasjer per døgn		Gj.sn 1,21 færre (1,52 til 0,89 færre)	253 (4)	⊕⊕○○ Lav ¹
Livskvalitet	Vi rapporterer ikke tall for svært lav kvalitet		145 (3)	⊕○○○ Svært lav

* Tallene i parentes viser en spennvidde for tiltakets effekt. Det er 95 % sannsynlig at effekten ligger et sted innenfor denne spennvidden.

¹ Vår vurdering avviker fra Cochrane-forfatternes vurderinger. Vi har trukket for at utfallene er selvrapporterte og har få deltakere/hendelser.

Bakgrunn

Urinlekkasje (inkontinens) er et vanlig problem. Det er vanligst blant kvinner, og forekomsten øker med økende alder. Den vanligste typen urinlekkasje hos kvinner er stressinkontinens, som skjer ved hosting, nysing eller ved fysisk anstrengelse. Urinrøret lukkes ikke tilstrekkelig under anstrengelse eller bevegelse.

Hvor vanlig er stressinkontinens?

Hvor utbredt stressinkontinens er, avhenger av hvilken definisjon som brukes eller hvilken aldersgruppe det er snakk om. Blant alle kvinner som har født antar man at så mange som mellom 15 til 25 prosent har stressinkontinens. Barnefødsler blir betraktet som en risikofaktor for urinlekkasje blant yngre og middelaldrende kvinner. For eldre kvinner er forekomsten økende, enten de tidligere har født eller ikke.

Behandling i Norge i dag

I Norge er det vanlig å gi informasjon om bekkenbunnstrening, men både treningstilbudet og instruksjonen varierer. I Nasjonal faglig retningslinje for svangerskapsomsorgen 2014 anbefales kvinner å utføre styrketrening av bekkenbunnsmuskulaturen under graviditeten og etter fødsel for å forebygge urinlekkasje. I veileder i generell gynekologi 2009 utarbeidet av Norsk gynekologisk forening foreslås bekkenbunnstrening som en type behandlingsform ved stressinkontinens.

Kilde: Dumoulin C, Hay-Smith EJC, Mac Habée-Séguin G. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database of Systematic Reviews 2014, Issue 5. Art. No.: CD005654.

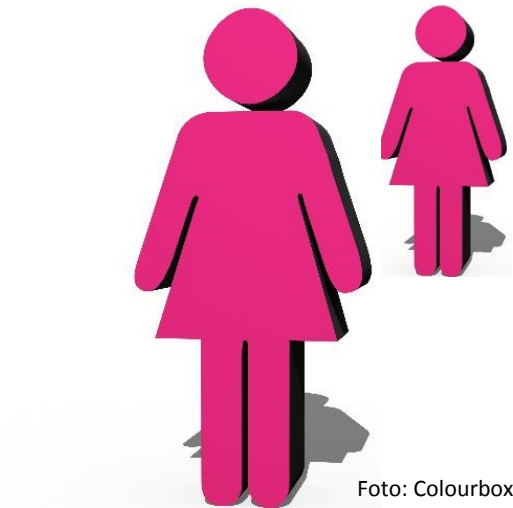


Foto: Colourbox