

Interesting Articles for KEMA Members

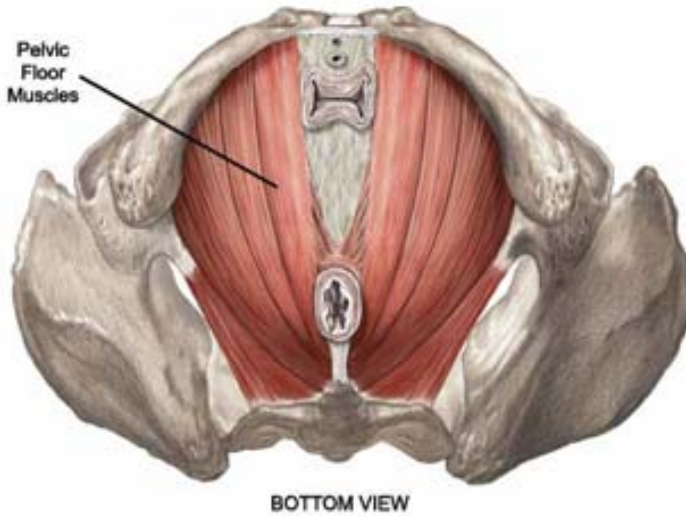


골반저근 운동
(Pelvic floor muscle exercise),
임신 중
스트레스성 요실금 예방
에 효과가 있을까 ?

Is a 6-week supervised pelvic floor muscle exercise program effective in preventing stress urinary incontinence in late pregnancy in primigravida women

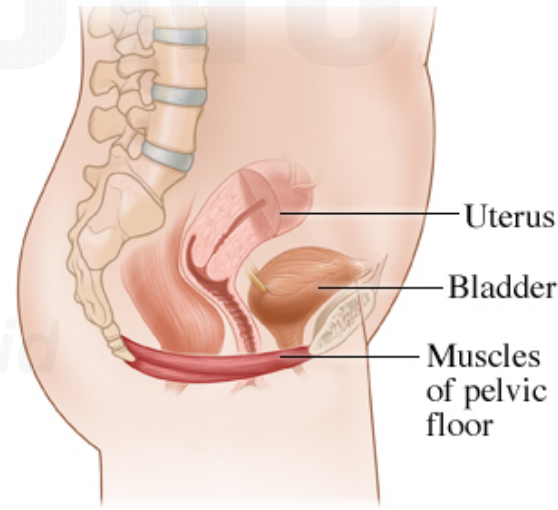
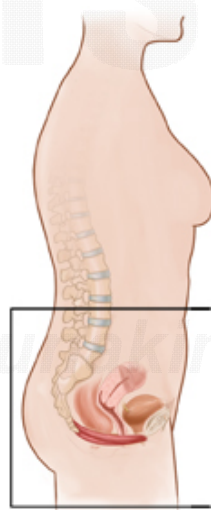
European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology 197(2016) 103-110

골반저근 (Pelvic floor muscle)



출처: kenbu.com

이 근육들은 , 1) 신체 내부 기관을 지지하거나 2) 소변이나 대변을 억제하거나, 3) 성적인 기능을 지지하거나 4) 골반 내 장기를 지지하는 역할을 합니다.



© Healthwise, Incorporated

출처:belliesinc.com

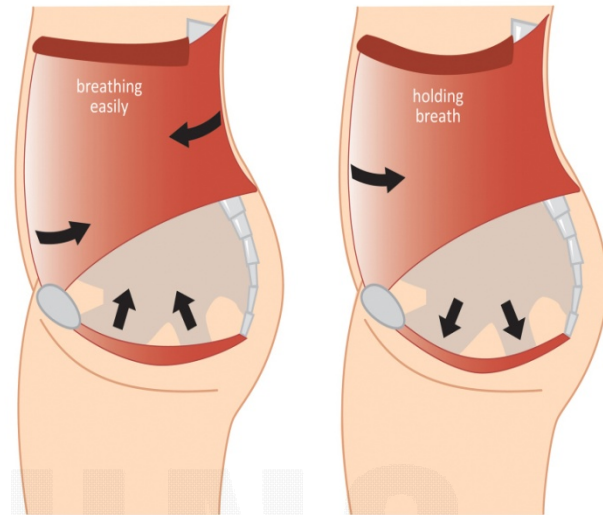
그러므로 골반 저근이 약해지면, 요실금 등을 유발 할 수 있습니다.

골반저근 운동 (Pelvic floor muscle exercise) 은 골반저근을 수축하고 이완하는 **선택적 자발적 수축**을 말합니다. 이것은 요도가 고정되어지도록 하고, 신체 활동 중 요도 내 폐쇄 압력을 증가시켜 괄약근 기능을 향상시킵니다.

선행 연구에 따르면, **골반저근 운동**을 임신과 산후 기간 동안에 **스트레스성 요실금**의 예방과 치료를 위해 추천하며, 출산 전 관리를 받으며 6주간 골반저근 운동을 했을 때, 효과적으로 스트레스성 요실금이 치료되었고, 증후의 심각성이 줄었다고 합니다.

➡ 이 논문은, 6주간의 골반저근 운동을 한 초임 여성과 하지 않은 여성 대해 임신 후기에 스트레스성 요실금을 예방에 어떠한 차이가 있는지 연구 하였습니다.

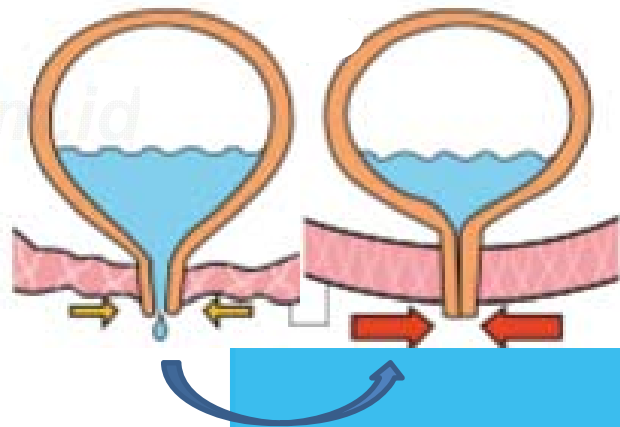
PELVIC FLOOR MUSCLE CONTRACTION



올바른 수축

잘못된 수축

© Continence Foundation of Australia 2011



가임기 20-30대, 70명의 여성을 **치료군 (35명)**, **대조군 (35명)** 배정하였습니다.

치료군 (Intervention group)

- 실험자에 의한 6주 동안 2주에 한번씩 45분간 training (총 3회)
- 골반저근 운동에 중요성 교육
- 운동방법교육 ("stop test" 골반저근을 올바르게 수축하는지)
: 하루에 2번 20 세트 (총 40회), 일주일에 5번, 6주 동안
(1 set) 1번의 느리게 강한 수축 10초 유지 후, 1번의 빠른 수축과 이완
- 골반저근 운동 책자 제공

대조군 (Control group)

- 건강 전문가에 의한 기본적인 태아기의 교육 (ex 자는것, 운동)



- 첫번째 결과로는 스트레스성 요실금 예방에 대한 **6주간 운동 효과**와 요실금 증상에 대한 자가설문
- 두번째 결과로는 스트레스성 요실금에 대한 **심각성 (빈도, 새는양, 심각함의 점수)** 등이 조사 되었다.

Table2. 스트레스성 요실금이 있는지에 대한 자가 설문

	운동그룹 (33명)		대조그룹 (30명)		Significance
	n	%	n	%	
임신 38주차	9	27.3	16	53.3	$\chi^2=4.46, P=0.018$

Table3. 스트레스성 요실금 있는 사람들에게 심각도 (38주차)

	운동그룹 (33명)			대조그룹 (30명)			Significance
	Mean	SD	n	Mean	SD	n	
빈도	12.44	5.27	9	23.06	5.72	16	$t=-3.653, P<0.001$
자기점수	5.02	0.89	9	6.30	1.20	16	$t=-2.788, P<0.01$

Table4. 실금의 양 비교 (38주차)

	운동그룹 (33명)		대조그룹 (30명)		Significance
	n	%	n	%	
새지않음	24	72.7	14	46.7	$J=359, Z=-2.132, P=0.03$
작은양	2	6.1	2	6.7	
적당한양	4	12.1	8	26.7	
많은양	3	9.1	6	20.0	

이 결과, 우리는 6주간 관리에 의한 골반저근운동 (Pelvic floor muscle exercise) 프로그램이 임신 후기에 스트레스성 요실금을 예방해 주며, 요실금의 심각도와 빈도를 줄여주는 것을 알 수 있습니다.

적어도 이 주에 한번씩 전문가에 의한 관리를 받아, 꾸준히 하루 20 세트 씩, 일주일에 5번, 6주 동안 골반저근을 운동하여 관리한다면 요실금에 문제에서 자유로워 질 수 있을 것입니다.

따라서 "임신 중 꾸준한 골반저근운동이 효과가 있을까요?" 에 대한 근골격계 전문가인 우리의 답변은

"골반저근 (Pelvic floor muscle)을 꾸준히 운동 해준다면
요실금 예방에 효과가 있을 것이다."

라고 이 논문을 근거로 이야기 할 수 있을 것입니다.

- KEMA 수석 연구원 김현아 -

-문의사항은 KEMA 홈페이지 Q&A 란에 남겨주세요-