

---

# Effekt av bekkenbunnstrening på stressinkontinens

---

ARTIKKEL

FINCKENHAGEN HB

B Ø K

---

## Sammendrag

Flere randomiserte klinisk kontrollerte undersøkelser har vist 60-70% helbredelse/bedring av stressinkontinens etterstyrketrening av bekkenbunnsmusklene. Hensikten med denne undersøkelsen var å undersøke om et spesielt bekkenbunnstreningsprogram gir samme effekt som i en randomisert studie når det prøves ut i vanlig fysioterapi praksis.

36 kvinner med stressinkontinens, gjennomsnittsalder 49 år (variasjonsbredde 25-67 år), ble inkludert i studien. Alle ble undersøkt med hensyn til maksimal kontraksjonskraft målt med vaginal trykkmåler. Effektvariabler var kvinnenesselvrappotering av bedring (femdelt skala fra helt bra til verre) samt evaluering på "lekkasjeindeks" (registrering av grad av lekkasje under 13 ulike aktiviteter på en femdelt skala). Kvinnene trente intensivt i seks måneder med 8-12 kontraksjoner i tre serier per dag, samt en gang i uken i grupper hos spesialutdannet fysioterapeut.

24 av kvinnene (67%) rapporterte å være helt bra eller betydelig bedre. Fem pasienter var noe bedre, mens fem ikke hadde registrert noen bedring. Studien indikerer at bekkenbunnstrening utført i primærhelsetjenesten kan gi gode resultater.

---

Publisert: 20. mai 1998. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.