

Beckenbodentraining bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit Endometriose

Datum: 07.09.2022

Original Titel:

Impact of Pelvic Floor Physical Therapy on Function in Adolescents and Young Adults with Biopsy Confirmed Endometriosis at a Tertiary Children's Hospital: A Case Series

Kurz & fundiert

- Auswirkungen von Übungen zur Stärkung des Beckenbodens bei Unterleibsschmerzen durch Endometriose
- Patientinnen im Alter von 14 bis 22
- Übungen zur Stärkung des Beckenbodens in 4 - 48 Einheiten
- Signifikante Verbesserung (Schmerzen, PSF-Skala), im Mittel um 6 Punkte

MedWiss - Endometriose kommt bei bis zu 10 % der auch jungen und jugendlichen Frauen im gebärfähigen Alter vor. Wie sich vor allem bei jüngeren Übungen zur Stärkung des Beckenbodens auf die häufigen Endometriose-Unterleibsschmerzen auswirken, wurde in dieser Studie untersucht. Gezielte Übungen verringerten demnach Schmerzen signifikant.

Frauen mit Endometriose leiden oft an starken Unterleibsschmerzen, die bei unentdeckter Endometriose oft als Periodenschmerzen abgetan werden. Da es an spezieller medikamentöser Therapie mangelt, wurde nun untersucht, wie sich physische Übungen zur Stärkung des Beckenbodens auf die Schmerzen auswirken könnten.

Durchschnittsalter der Patientinnen betrug 16,5 Jahre

Dazu wurden die 14- bis 22-jährigen Patientinnen mit bestätigter Endometriose in einer Kinderklinik untersucht. Sie wurden mit körperlichen Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur behandelt. Wie stark sich die Schmerzen verbesserten, wurde anhand der „Patienten spezifischen Funktionskala“ (PSFS) gemessen.

Gezielte Übungen verringern Schmerzen signifikant

20 Patientinnen im durchschnittlichen Alter von 16,5 Jahren nahmen an 4 bis 48 Übungsstunden (durchschnittlich 12) teil. Die Schmerzen verbesserten sich signifikant (PSF-Skala). Es zeigte sich, dass sich die Schmerzen bei den Patientinnen um 3,8 bis 13,5 Punkte (Median: 6 Punkte) verbesserten.

Die Autoren deuteten die Resultate als Hinweis auf die gute Wirksamkeit von Übungen zur Stärkungen der Beckenbodenmuskeln bei Endometriose-Schmerzen und nehmen an, dass solche Übungen als zusätzliche Therapie sinnvoll sein können. Dies müsste aber noch durch Studien mit

höherer Teilnehmerzahl unterstützt werden.

Referenzen:

Mansfield CB, Lenobel D, McCracken K, Hewitt G, Appiah LC. Impact of Pelvic Floor Physical Therapy on Function in Adolescents and Young Adults with Biopsy Confirmed Endometriosis at a Tertiary Children's Hospital: A Case Series. *J Pediatr Adolesc Gynecol.* 2022 Jul 10:S1083-3188(22)00255-8. doi: 10.1016/j.jpag.2022.07.004. Epub ahead of print. PMID: 35830927.