

出産後女性の骨盤底筋群の強化

松永須美子 (南九州短期大学)、松永智 (宮崎大学)

【目的】

妊娠・分娩により低下した骨盤底筋群の機能を回復する

【方法】

対象：育児中の女性 37名

トレーニング方法：股関節周辺筋と腹横筋を中心としたトレーニングを週に一度4回実施

トレーニング内容：

(時間) 1時間 (ウォーミングアップ、クールダウンを含む)

(場所) 南九州短期大学体育館 (指導者) 松永須美子：発表者

ストレッチマットとトレーニングボールを使用したトレーニング

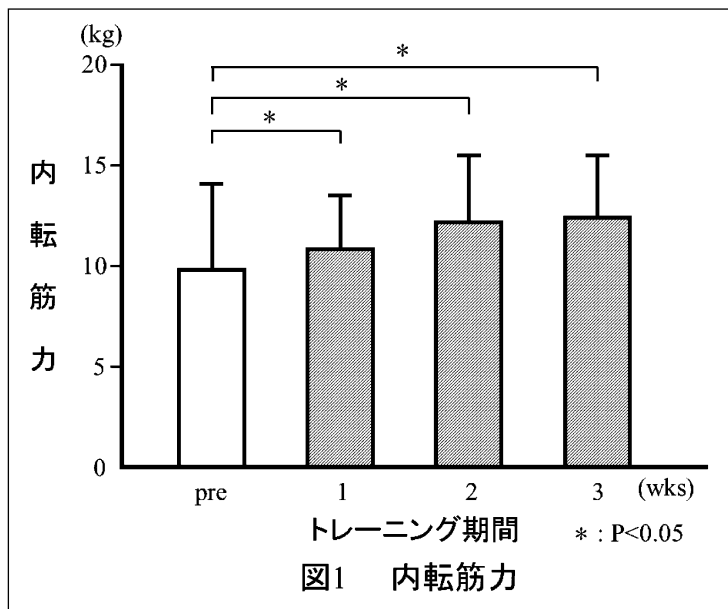
- クランチ・シットアップ
- サイドベント
- ヒップリフト
- ヒップアブダクション・エクステンション
- プローン
- スパイン



測定方法：内転筋力をトレーニング前に測定

内転筋群の付着部は骨盤底筋群の付着部(恥骨、坐骨)と同じであるため、骨盤底筋群を評価する指標となると考えた。

統計解析：一元配置の分散分析、有意水準は5%未満とした。



【結果】

図のように内転筋力の平均値はトレーニング回数が増すごとに向上を示した

【考察】

トレーニングの回数が増すごとに内転筋力の向上がみられたことから (P<0.05)、産後低下していた骨盤底筋群の機能も内転筋力と同様に回復する可能性が示唆された。今後の課題として、骨盤底筋群の機能が妊娠前の状態に回復するためのトレーニングの内容(種類、反復回数、頻度、期間など)について詳細な検討が望まれる。

【現場への提言】

参加者の感想として尿失禁や頻尿、尿意切迫感などの排尿症状の改善があったことから、股関節周辺筋と腹横筋トレーニングにより尿失禁の改善が期待される。