

## EFEKTI VJEŽBI ZA JAČANJE MIŠIĆA PODA KARLICE KOD TRUDNICA

Ranka Ogurlić<sup>1</sup>, Anka Vukićević<sup>2</sup>, Ljiljana Stijepović<sup>3</sup>

<sup>1</sup>JZU Dom zdravlja Herceg Novi, Herceg Novi, Crna Gora

<sup>2</sup>NVO „Ljepota zdravlja“, Nikšić, Crna Gora

<sup>3</sup>JZU Specijalna bolnica za ortopediju, neurohirurgiju i neurologiju „Vaso Čuković“, Risan, Crna Gora

### SAŽETAK

Karlično dno je složena mreža formirana od dubokih i površnih mišićnih struktura, vaginalnog zida i fascija koja pruža potporu karličnim organima i održava kontinenciju. Promjene u trudnoći na urinarnom i mišićnom sistemu izazivaju disfunkciju mišića poda karlice i stres urinarnu inkontinenciju (SUI). Jačanjem ovih mišića simptomi inkontinencije mogu se ublažiti. Cilj ovog rada je da se sistematskim pregledom dostupne literature dokaže efikasnost vježbi za jačanje mišića poda karlice u prevenciji i liječenju urinarne inkontinencije kod trudnica. Korišćenjem ključnih riječi – vježbe karličnog poda, urinarna inkontinencija, trudnoća, prevencija, prenatalni period i postnatalni period, tri nezavisne autorke su, od oktobra 2021. do aprila 2022. godine, prema unaprijed utvrđenim kriterijumima pretraživale relevantne pretraživače baza podataka (PubMed, Physiotherapy Evidence Database i Cochrane Library) i odabrale potencijalne radove. Pretraga je rezultovala sa 75 radova. Isključeni su radovi stariji od pet godina, radovi koji nisu bili dostupni punim tekstom niti napisani na engleskom jeziku. Deset radova koji su ispunili kriterijume uključeni su u istraživanje. Odabir je izvršen Jovell i Navarro-Rubio klasifikacijom dizajna studija. Klasifikovani radovi dali su dokaze o značaju prenatalnih vježbi za poboljšanje kontraktilnosti mišića karličnog dna. Strukturisan nadgledan trening povećava snagu ovih mišića, smanjuje urinarne simptome i inkontinenciju. Vježbe jačanja mišića poda karlice preveniraju inkontinenciju, smanjuju intenzitet simptoma i poboljšavaju kvalitet života u trudnoći i postpartumu. Zdravstveni stručnjaci znatno doprinose edukaciji trudnica, a prioritet je razviti standardizovane edukativne programe u kojima će ove vježbe biti efikasno primijenjene.

**Ključne riječi:** vježbanje; karlični pod; trudnoća; urinarna inkontinencija, stres; preventivne zdravstvene usluge