



Nytt fra Quintet

ICS Glasgow 2011



Av Mathilde Myklebust

Den 41. *International Continence Society Annual Meeting* (ICS) ble arrangert i Glasgow, Skottland fra 29. aug. til 2. sept. Sytti nasjoner var representert, og vel åtti deltakere fra Norge. Norske fagfolk var forelesere, ansvarlige for workshops og bekkenbunnstrening og bidro med elleve poster-presentasjoner.

Norske deltagere som jobber med spennende prosjekter innen inkontinens, bekkenbunnstrening og undersøkelsesmetoder var: Britt Stuge, Kari Bø, Siv Mørkved, Ingeborg Hoff Brækken, Hege Hølmo Johannessen, Signe Stafne, Gunvor Hilde, Stian Wesnes, Kathrine Rommen, Lene Elisabeth Blekken og Susan Saga.

Grace Dorey presenterte sin studie *Results for the intervention group of a large RCT for men with urinary incontinence after prostate surgery*. Konferansen hadde stort fokus på konservativ behandling og trening av



bekkenbunnen. Canadiske Melanie Morin hadde et interessant innlegg om EMG-måling og trening.

To spennende amerikanske studier av Peter K. Sand et al., som omhandlet SANS-stimulering/tibialis-stimulering, ble presentert. Studiene viser god effekt for både urin- og fekal inkontinens.

Ta kontakt med Quintet AS hvis du ønsker mer info om studiene.

ICS i Glasgow 29. august - 2. september

Referat fra vår workshop om konservativ behandling av kvinner med underlivs prolaps



Ingeborg Hoff Brækken

er manuellterapeut og dr. philos. Hun fikk tildelt det årlige fagstipendiat fra Quintet, og har skrevet et flott referat fra kongressen, som vi gjengir deler av med tillatelse her. Fullstendig referat finner du under Nyheter på vår hjemmeside: www.quintet.no.

Sammen med Helena Frawley og Marijke Sliker-Ten Hove (fysioterapeuter fra Australia og Nederland), Susanne Hagen (statistiker og sykepleier fra Skottland) og Jane Schultz (gynekolog fra Canada) holdt vi en tre timers workshop. Vi la frem en oversikt over vitenskapelige studier som vurderte effekten av bekkenbunnstrening, livsstilsendringer og pessar. Mye fokus ble lagt på teori, rasjonale og mekanismer for bekkenbunnstrening.

Vi har nå god dokumentasjon på at bekkenbunnstrening kan redusere prolapsymptomer (vaginal utbulig, trykk og tyngdefornemmelse i underlivet), blære- og tarmsymptomer. Trolig skyldes dette en bedring av den strukturelle støtten i bekkenbunnen.

Etter seks måneder med daglig styrketrening av bekkenbunnen har vi nå klart, via 3- og 4-dimensjonal ultralyd, å vise at bekkenbunnsmusklene kan bli 17% tykkere, levator hiatus (åpningen for urinrør, skjede og endetarm) kan reduseres med 1,8 cm², blæren og tarmen eleveres slik at den blir liggende høyere opp i bekkenet i hvile (Brækken et al 2010).

Tiltak som gis til kvinner med prolaps bør først være informasjon om å redusere modifiserbare risikofaktorer

(dårlig bekkenbunnsfunksjon, høy BMI, forstoppelse, "trykking" på toalettet, høyt intraabdominalt trykk; hosting, løfting osv), lære henne "the Knack", igangsette styrketrening hvis hun finner de riktige musklene.

Hvis hun ikke finner de riktige musklene eller har en veldig svak kontraksjons-evne selv etter manuelle fasiliteringsteknikker gis det i dag ofte tilbud å bruke elektrostimulator. Fremdeles er det manglende dokumentasjon på bruken av dette for kvinner med prolaps, men ingen av oss vil vel igangsette styrketrening på en kvinne som ikke "finner" de musklene som skal trenes?

Referatet i sin helhet finner du på www.quintet.no

Quintet AS spesialiserer seg på hjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG biofeedbackapparater. For smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av TENS- og TEMS-apparater. Behandling med elektrostimulering, EMG biofeedback, bekkenbunnstrening og TENS har dokumentert effekt for ulike diagnoser. Innen seksuell helse tilbyr vi bl.a. vaginalt dilatorsett, manuell og elektrisk penispumpe og ulike vibrasjonsapparater. Les gjerne mer på www.quintet.no



Quintets høstkurs 2011



På årets høstkurs, som går av stabelen den 20. og 21. oktober 2011, har vi invitert dr. Grace Dorey til å snakke om konservativ behandling av erektil dysfunksjon og urininkontinens hos menn. Hun er professor i fysioterapi (urologi) ved University of the West of England i Bristol.

Dorey leder den engelske multi-senterstudien "The Effectiveness of pelvic floor exercises following prostatectomy" og har skrevet tre tekstbøker og syv selvhjelpsbøker relatert til inkontinens og bekkenbunnstrening.

Vi gleder oss til å ta i mot Grace Dorey her i Norge!

Mer om menn og lekkasje etter prostatectomi

PROFO (Prostatakreftforeningen) arrangerer flere folkemøter rundt i Norge denne høsten. Du kan lese mer om PROFO og høstaksjonen på www.prostatakreft.no.

Montebellosenteret på Mesnali holder flere årlige kurs om prostatakreft, om det å leve videre, fysisk aktivitet, psykiske reaksjoner, seksualitet og samliv. I forbindelse med foredrag om fysisk aktivitet og lekkasjeprosedyrer har vår fysioterapeut Bente Lunde vært til stede og tilbudt EMG målinger av bekkenbunnsmuskulatur for å vurdere muskulaturens tilstand, styrke og utholdenhet med tanke på tilpassing av ulike treningsprogrammer for denne pasientgruppen. Hun har også vurdert om elektrostimulering kan hjelpe i forbindelse med bevisstgjøring og dette med å finne bekkenbunnsmuskulaturen.

Godthaab Helse og Rehabilitering tilbyr i samarbeid med **NOFUS** og **Ekstrastiftelsen Helse og Rehabilitering** et kursprogram rettet mot menn med lekkasjeprosedyrer etter operasjon for prostatakreft. Deltagerne vil rekrutteres tre til seks måneder etter operasjon for ukentlig bekkenbunnstrening, generell gruppetrening og kognitiv terapi med psykolog. Kurset har oppstart høsten 2011 med løpende inntak. For mer informasjon, ta kontakt med Mette Ulseth på telefon 67 83 60 14 ved Godthaab Helse og Rehabilitering.

Stressinkontinens

– det lille ekstra som skal til

Terapeut

Hjelpepleier Reidun Haugen, AHUS, assistert av fysioterapeut Bente Lunde, Quintet.

Anamnese

39 år gammel kvinne som har født to barn (1997 og 1999) – begge på over fem kilo. Hun har etter fødslene opplevd økende grad av lekkasje, spesielt ved fysisk aktivitet. For vel et år siden startet hun med fysioterapi – både individuell behandling og bekkenbunnstrening i gruppe.

Etter noen måneder merket hun at hun var sterkere og mer bevisst sin bekkenbunn. Treningen fortsatte, og hun ble stadig bedre, men hadde fremdeles små lekkasjer når hun for eksempel jogget.

Behandling

Etter utredning hos uroterapeut på AHUS ble det rekvirert elektrostimulering. Hun ble testet med EMG biofeedback, som viste en fin hvileverdi på 5 µV og en kontraksjon i bekkenbunnsmuskulaturen på 30 µV med hold i 10 sek., noe som betyr at styrke og utholdenhet er bra.

Det ble valgt et PelviTone apparat med tre faser: Første fase ble stilt inn på 20 Hz frekvens, en pulsbredde på 250 µsek, en ramp up på 1,6 sek., arbeid (holdetid) i 12 sek. og hvile i 10 sek. Denne fasen stimulerer/vedlikeholder utholdenhet og styrke i muskulaturen i den valgte tidsinnstillingen, 8 min. Andre og tredje fase ble stilt inn på henholdsvis 40 Hz og 50 Hz, en pulsbredde på 250 µsek, en ramp up på 1,0 sek., arbeid (holdetid) i 5 sek. og hvile i 5 sek. Hver fase ble satt til 5 min. Disse to fasene aktiverer de raske muskelfibrene.

Det ble lagt vekt på aktiv stimulering det vil si at hun skal knipe sammen med strømmen.

Behandling videre

Kvinnen kommer strålende fornøyd tilbake etter tre måneder og er helt tett – ingen lekkasje ved trening/løping. Hun har brukt PelviTone 4-5 ganger i uken med størst vektlegging på de to siste fasene på 40 Hz og 50 Hz.

Det blir avtalt at hun beholder apparatet i en begrenset periode for en gradvis nedtrapping av behandlingen til et par ganger i uken. Dette i tillegg til vanlig bekkenbunnstrening.



månedens case
ved fysioterapeut Bente Lunde

NYE PRODUKTARK FOR NEUROTRAC PELVITONE OG NEUROTRAC ETS

Både NeuroTrac Pelvitone og NeuroTrac ETS inneholder faste programmer som det ikke er mulig å endre på. I tillegg til disse programmene, inneholder apparatene mange muligheter til å legge inn egne programmer. Quintet AS har lagt inn spennende behandlingsvalg også på de endringsbare programmene. En oversikt over samtlige programmer finner du på baksiden av produktarkene våre.

I disse dager endrer vi litt på PC1, PC2 og PC3 i NeuroTrac PelviTone og PO7 til PO11 i NeuroTrac ETS. Dere vil få god beskjed ved rekvisisjon av apparatene at endringene har trått i kraft.



Quintet AS har siden start i 1999 arbeidet for å tilby kvalitetsprodukter, faglig kompetanse og god veiledning og service. Vi er Miljøfyrtårnsertifisert, som betyr at vi har gjennomgått en miljøanalyse og oppfylt definerte bransjekrav. Dette er et norsk, offentlig sertifikat støttet av Miljøverndep. Våre produkter er CE-godkjente, som betyr at de overholder kravene i EU/EØS sine direktiver til sikkerhet og helse, og kan markedsføres og brukes innen dette området.



Adresse: P.b. 97 Bønes, 5849 Bergen. Tlf.: (+47) 55 98 15 55. Faks: (+47) 55 98 15 56.
E-post: post@quintet.no Hjemmesider: www.quintet.no

