

# Behandlingsveileder **ved stressinkontinens**

Nov 2023



**Elektrostimulering og EMG biofeedback ved stressinkontinens,  
svak bekkenbunn eller blandingsinkontinens**

# QUINTET

## Innhold

Hva er stressinkontinens? .....	3
Hva er blandingsinkontinens? .....	3
Hvilke apparater kan brukes? .....	3
Parametere og innstillinger .....	4
Frekvens .....	4
Pulsbredde .....	5
Stimulering og hviletid.....	6
Ramp-up og ramp-down.....	6
Bruk av EMG-biofeedback .....	6
Åpent display .....	6
Maler .....	6
EMG Knip/Hvil programmer .....	7
Spill .....	7
Hvor ofte, hvor lenge?.....	7

## Hva er stressinkontinens?

Stressinkontinens kjennetegnes av urinlekkasje når bekkenbunnen utsettes for økt belastning («stress») – eksempelvis ved nysing, hosting eller jogging. Normalt vil økt belastning på bekkenbunnen klemme igjen urinrørsveggene, men ved svak bekkenbunns-muskulatur eller skader i muskelfascien vil bekkenbunnen gi etter og urinrørsveggene vil trekkes fra hverandre med urinlekkasje som resultat. Dette omtales gjerne som «hypermobil uretra». Det er denne typen stressinkontinens vi behandler med bekkenbunns-trening. Stressinkontinens rammer først og fremst kvinner, men også menn kan få slik inkontinens for eksempel etter fjerning av prostata.

## Hva er blandingsinkontinens?

Ved blandingsinkontinens finner man symptomer på både stressinkontinens og overaktiv blære eller urgencyinkontinens. Ofte er den ene typen klart dominerende, og det er vanlig å behandle den mest fremtredende komponenten først. Se vår behandlingsveileder for overaktiv blære, urgencyinkontinens og fekalt hastverk.

## Hvilke apparater kan brukes?

Ved stressinkontinens anbefaler vi at du bruker NeuroTrac MyoPlus Pro dersom du trenger EMG-funksjonalitet (biofeedback). NeuroTrac PelviTone er førstevalg dersom EMG ikke er aktuelt. Her er det gode muligheter for å kombinere behandling rettet mot stressinkontinens og overaktiv blære. NeuroTrac Continence brukes hovedsakelig for tibialisstimulering eller smertebehandling.



NeuroTrac PelviTone



NeuroTrac Continence



NeuroTrac MyoPlus Pro

## Oppstart av behandling

Ved oppstart av behandling er det viktigste å danne seg et bilde av pasientens kontakt med bekkenbunnen, knipeevne, styrke og sensibilitet. Mange må starte med en passiv elektrostimulering (stimulering uten at pasienten kniper selv) for å lære seg hvordan et riktig knip kjennes ut. Det er også vanlig at pasienter som har hatt inkontinens over lengre tid sliter med hypertont muskulatur. Hos disse er det særlig viktig å vente med aktiv kniping til de har lært ordentlig avspenning. Slurv i innlæring av knipeteknikk i oppstarten kan resultere i manglende fremgang og frustrasjon hos pasienten. Når terapeuten er trygg på at riktig teknikk er innlært, kan pasienten være aktiv med på knipene. For noen tar det flere uker eller måneder med passiv elektrostimulering før de er klare for å knipe med. Som terapeut er kunsten å lære seg når pasienten er klar for progresjon. I dette heftet finner du tips og råd for de ulike parameterne. Du bør tilpasse parameterne og programmene til din pasient.

## Parametere og innstillinger

Alle våre apparater kommer med faste elektrostimuleringsprogrammer for ulike indikasjoner. Ingen pasienter er like, derfor lønner det seg å kunne tilpasse de ulike parameterne for strømimpulser slik at du finner de optimale innstillingene.

### Frekvens

20-50 Hz. For PelviTone-brukere er det enkelt å teste ut ulike frekvenser. Benytt programmet PC1 og test begge fasene. Den eneste forskjellen på fasene er ulik frekvens (20 Hz/50 Hz). Test begge fasene og bruk den frekvensen som føles best og gir det beste knipet. På MyoPlus Pro kan du bruke programmet «Tilpasset 4» for å finne ønsket frekvens. Dette har fire faser (20 Hz/30 Hz/40 Hz/50 Hz). Senere i forløpet kan det være aktuelt å stimulere raske muskelfibre. Da bør du velge 40-50 Hz med 3-4 sek. stimulering, 2-4 sek. pause og ramp-up/down på under 1 sek. Totalt bør fasen ikke overstige 4-5 min.

**Tips:**

Ofte (men ikke alltid) vil yngre pasienter respondere bedre på 50 Hz, og eldre bedre på 20 Hz.

**Strømstyrke**

20-70 mA. Dette er den eneste parameteren pasienten selv skal stille på. Pasienten øker strømstyrken til persepsjonsnivå og fortsetter deretter frem til det kjennes et løft eller sammentrekning av muskulatur. Som terapeut er det relevant å merke seg første følelse av strøm (som regel 12-25 mA). Pasienter som kjenner strømmen tidlig (før 10 mA) har som regel plassert proben feil eller de er ekstra sensible og vil trenge lavere strømstyrke og ev. lavere pulsbredden. Elektrostimuleringen skal ikke være smertefull.

**Tips:**

Pasienten kan holde en finger på proben og vil da kjenne at proben trekkes inn når musklene kontraheres.

Pass på at proben er riktig plassert. Slimhinnene er mye mindre sensitive enn vanlig hud. Dersom proben ligger for langt ut slik at elektrodene kommer i kontakt med huden kan strømmen oppleves ubehagelig eller smertefull.

Lokal østrogen kan være nyttig hos kvinner som har passert overgangsalder.

Noen pasienter vil kreve strømstyrker over 60 mA selv om de andre parameterne er optimale.

**Pulsbredde**

200-300  $\mu$ s. Jo lengre pulsbredde, jo flere nervefibre og muskelfibre får man rekruttert. For svært sensible pasienter lønner det seg å ha kortere pulsbredden. Ved nedsatt sensibilitet kan du øke pulsbredden.

## Stimulering og hviletid

Våre intermitterende programmer har gjerne 10 sek. knip og 10 sek. hvile. Husk at avspenning ofte er en like viktig del av behandlingen som knip.

## Ramp-up og ramp-down

Ramp-up er tiden det tar før den elektriske impulsen kommer opp i full styrke, og lener ramp-up gir mer gradvis rekruttering av muskelfibre. Økt ramp-up tid er svært nyttig hos de med nedsatt sensibilitet og dårlig kontakt med bekkenbunnen. For eksempel vil en pasient med partiell ryggmargsskade gjerne dra nytte av en mer langsom og tydelig rekruttering av muskelfibrene.

### Tips:

Ramp-up og ramp-down tar av den totale stimuleringstiden, du må derfor huske å øke stimuleringstiden hvis du øker ramp-up/down.

Kun MyoPlus Pro har mulighet for regulering av ramp-down. Dette er nyttig for dem som sliter med å slippe knipet og komme ned i hvile.

I løpet av behandlingsperioden kan man gradvis senke ramp-up tiden etter hvert som muskulaturen blir sterkere og mer funksjonell.

## Bruk av EMG-biofeedback

Vi beskriver her kort de ulike aspektene av EMG. For mer detaljert anbefaler vi å lese brukerveiledningen til apparatet MyoPlus Pro.



## Åpent display

I åpent display kan du se EMG-målingene mens de gjøres. Åpent display er nyttig for å finne hvileverdi og terskelverdi.

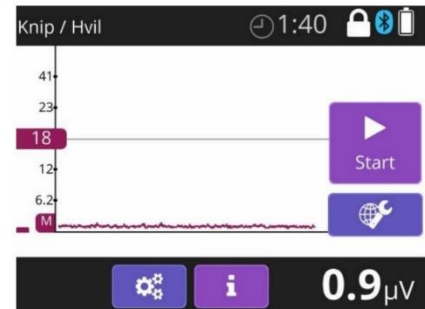


## Maler

For å kunne nyttiggjøre seg av maler må pasienten ha gode hvileverdier (under 10  $\mu$ V). Maler muliggjør trening selv ved svært svak muskulatur.

## EMG Knip/Hvil programmer

I et EMG-biofeedbackprogram vil du kunne tilpasse lengden på knip og hvile, samt antall repetisjoner etter eget ønske. Standardinnstillingene på et knip/hvil program er 6 sek. knip, 10 sek. pause og 5 repetisjoner. Her får man detaljert statistikk etter hver økt som er nyttig for både pasient og terapeut.



## Spill

På apparatet MyoPlus Pro er det også lagt inn spill for å gi en mer motiverende og morsom form for EMG-trening. Spillene kan distrahere pasienten fra å konsentrere seg om knipeteknikk, så her må man som terapeut velge hvilke pasienter som kan ha nytte av spill. Du kan lese mer om ulike typer spill og hvordan disse stilles inn i brukerveiledningen til MyoPlus Pro.

## Hvor ofte, hvor lenge?

Tilpasses individuelt. Stimuleringstiden/EMG-biofeedbacktrening i den enkelte økt må ta høyde for og tilpasses pasientens muskulatur. Trett muskulatur samarbeider ikke like godt. I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig å trette ut muskulaturen slik at man oppnår gode hvileverdier – dette gjelder særlig ved hypertone muskulatur. Det anbefales daglig bruk – dvs. en stimuleringssesjon/biofeedbacksesjon per dag. Det viktigste er imidlertid god etterlevelse av behandlingen over tid, og da kan det være riktig å heller anbefale 2-3 behandlingssesjoner per uke. Dette må sees i forhold til pasientens motivasjon og livssituasjon. Husk at den behandlingen som fungerer best er den behandlingen pasienten faktisk gjennomfører.

For behandling av stressinkontinens anbefaler vi en behandlingstid på minst 4 måneder med en tilpassing og oppfølging underveis. Når fremgangen blir synlig for pasienten er de ofte sterkt motiverte til å fortsette behandlingen. Bekkenbunnsmuskulatur er som annen muskulatur ferskvare og må vedlikeholdes hele livet.

# Behandlingsveileder **elektrostimulering og EMG biofeedback**

---

Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene. Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG-biofeedbackapparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege. Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen. Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av både TENS og TEMS apparater. Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

Se våre produkter for inkontinens, smertelindring, muskelplager, bekkenbunnsplager og seksuell helse - [quintet.no](http://quintet.no) - 55 98 15 55 - [post@quintet.no](mailto:post@quintet.no)

## QUINTET