

Bölüm 11

PELVİK TABAN SAĞLIĞI VE EBELİK

Cansu IŞIK¹
Esra SARI²

GİRİŞ

Sağlıklı bir pelvik taban, kontinansın (üriner/fekal) sağlanmasında, cinsel işlevlerin sürdürülmesinde, organ prolapsusunun önlenmesinde ve doğumun gerçekleşmesinde önemli role sahiptir.¹ Fiziksel travma, alta yatan hastalık veya pelvik taban kas yapısının değişiminin yol açtığı pelvik kasların anormal işleyişi Pelvik Taban Disfonksiyonu (PTD) olarak tanımlanır.²

PTD'nu tipine ve derecesine göre kadınların psikososyal iyilik halini ve yaşam kalitesini hafif düzeyden ağır düzeye kadar etkileyebilmektedir.³ PTD'na yol açan risk faktörlerinin bilinmesi, erken tanınması ve önlenmesine yönelik girişimler kadınların yaşam kalitesine olumlu katkı sağlayacaktır. Bu amaçla multidisipliner ekibin en önemli üyelerinden olan ebelerin, profesyonel mesleki rol ve sorumluluklarını kullanarak, pelvik taban sağlığının sürdürülmesi için sağlıklı yaşam biçimi davranışı oluşturma hususunda kadınlara rehberlik etmeleri son derece önemlidir.^{4,5,6}

1. PELVİK TABAN YAPISI VE FONKSİYONU

Pelvik taban, abdominopelvik kavite içerisinde yer alan üretra, vajina ve rektumu destekleyen kas ve fasya tabakalarının birleşiminden oluşmaktadır.⁷ Kemik pelvis, kas, bağ dokusu ve nörovasküler yapılardan oluşan kadın pelvik tabanı, üstten alta doğru sırasıyla; *endopelvik fasyanın bağ dokusu*, *pelvik diyafram*, *ürogenital diyafram* ve *yüzeysel tabaka* olmak üzere dört ana tabakadan oluşmaktadır.

- **Endopelvik Fasya:** Pelvik organları dinamik bir şekilde destekleyen ve saran bir bağ dokusudur. Aynı zamanda vasküler yapıları sarar ve pelvik organları kaslara ve kemiklere bağlar. Nörovasküler, kollojen, elastin, düz kas hücreleri ve fibroblastlardan oluşur.^{8,9}

¹ Dr, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, cansu.isik@sbu.edu.tr

² Dr, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, esrasari87@gmail.com.

randomize kontrollü çalışmalar ışığında pelvik taban sağlığının sürdürülmesinde kadınlara; pelvik taban kas egzersizlerinin öğretilmesi, kilo kontrolü, kronik hastalıkların tedavisi, diyetin düzenlenmesi, mesane eğitimi, prekonsepsiyonel ve premenopozal dönemlerde danışmanlık sağlanmalı ve rehberlik edilmelidir.^{4,57,58}

KAYNAKÇA

1. Rostamina G, Javadiann P, O'Boyle A. Parity and Pelvic Floor Dysfunction Symptoms During Pregnancy and Early Postpartum. *Pelviperrineology*, 2017; 36: 48-52.
2. Lawson S, Sacks A. Pelvic Floor Physical Therapy and Women's Health Promotion. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 2018;00: 1-8.
3. Verbeek M, Hayward L. Pelvic Floor Dysfunction and Its Effect on Quality of Sexual Life. *Sex Med Rev*, 2019;7: 559e-564e.
4. Guidelines on Urinary Incontinence, European Association of Urology 2014. (Erişim Tarihi: 10.02.2021) <http://www.turkiyeesru.org/esruDATA/userfiles/file/EAUTR.pdf>
5. Gungor I, Beji NK. Lifestyle changes for the prevention and management of lower urinary tract symptoms in women. *Int J Urol Nurs* 2011; 5(1): 3-13.
6. Nazari, M., Farmani, S., Kaveh, M. H., Ghaem, H. (2016). The effectiveness of life style educational program in health promoting behaviors and menopausal symptoms in 45-60 years old women in Marvdasht.Iran, *Glob J Health Sci*, 2016; 8: 34-42.
7. Louis-Charles K, Biggie K, Wolfinbarger A, Wilcox B, Kienstra CM. Pelvic Floor Dysfunction in the Female Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 2019; 18(2): 49-52.
8. DeLancey J. Anterior pelvic floor in the female. The pelvic floor its function and disorders. Edinburg, London, New York, Oxford, Philadelphia, St Louis, Sydney, Toronto: Saunders; 2002.
9. Kukul E. Alt Üriner Sistem ve Pelvik Taban Fonksiyonel Anatomisi ve Nörojenik İnnervasyonu. *Türkiye Klinikleri J Surg Med Sci* 2005;1(5):1-3:
10. Herschorn S Female Pelvic Floor Anatomy; The Pelvic Floor, Supporting Structures, and Pelvic Organs. *Reviews in Urology*, 2004; 6(5): 2-10.
11. Yalçın Ö, Pelvik Tabanın Anatomi ve Fizyolojisi. Ed: Karan A., Ürojinekolojide Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon. 6.Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri,2016: s. 1-15.
12. Aukee P, Usenius J, Kirkinen P, An Evaluation Of Pelvic Flor Anatomy And Function by MRI, *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*. 2004; p. 84-88.
13. Yeniel Ö, Ergenoğlu M.A, Saylam Yurttaş C. Kadınlarda Pelvik Taban Anatomisi. *Türkiye Klinikleri J Gynecol Obst-Special Topics* 2009;2(2):1-8:
14. Beckmann RBC, Ling FW, Herbert WNP, Laube DW, Smith RP, Casanova R, et al. Pelvic Support Defects, Urinary Incontinence, and Urinary Tract Infection. *Obstetrics and Gynecology*. 7th ed. China: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer; 2013. p. 277-286.
15. Newman DK, Wein AJ. Office-based behavioral therapy for management of incontinence and other pelvic disorders. *Urol Clin North Am* 2013; 40(4): 613-635.
16. Faubion SS, Shuster LT, Bharucha AE. Recognition and management of nonrelaxing pelvic floor dysfunction. *Mayo Clinic Proceedings*, 2012; 87: 187-193.
17. Bo K, Frawley HC, Haylen BT, Abramov Y, Almeida FG, Berghmans B, Bartolini M, Dumoulin C, Gomes M, McClurg D, Meijlink J, Shelly E, Trabuco E, Walker C, Wells A. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. *Int Urogynecol J*, 2016.
18. Diaz DC, Robinson D, Bosch R, Costantini E, Cotterill N, Espuña-Pons M, Kocjancic E, Lema N, Tarcan T, Yashida M. Initial Assessment Of Urinary Incontinence In Adult Male And Female Patients. (Editors Paul Abrams - Linda Cardozo Adrian Wagg - Alan Wein) In: *Incontinence*. 6th Edition 2017, Tokyo.

19. Sultan AH, Monga A, Lee J, Emmanuel A, Norton C, Santoro G, Hull T, Berghmans B, Brody S, Haylen BT. An International Urogynecological Association (IUGA) / International Continence Society (ICS) Joint Report on the Terminology for Anorectal Dysfunction in Women. *Int Urogynaecol J*,2017,28 (1):5-31; *Neurourol Urodyn*, 2017, 36 (1): 10-34.
20. Milsom I, Altman D, Cartwright R, Lapitan MC, R. Nelson R, Sjöström S, Tikkinen K. Epidemiology Of Urinary Incontinence (UI) And Other Lower Urinary Tract Symptoms (Luts), Pelvic Organ Prolapse (Pop) And Anal (AI) Incontinence. (Editors Paul Abrams-Linda Cardozo Adrian Wagg -Alan Wein) In: *Incontinence. 6th Edition 2017, Tokyo.*
21. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Chronic pelvic pain. ACOG Practice Bulletin Clinical Management Guidelines for Obstetrician-Gynecologist, 2020 Mar. 218 (3): e98-e109.
22. Bortolami A, Vanti C, Banchelli F, Guccione AA, and Pillastrini P. Relationship between female pelvic floor dysfunction and sexual dysfunction: An observational study. *J Sex Med*, 2015: 2-9.
23. Bradley MH, Rawlins A, Brinker CA. Physical Therapy Treatment of Pelvic Pain. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*, 2017; 28: 589-601.
24. Wallace SL, Miller LD, Mishra K. Pelvic Floor Physical Therapy In The Treatment Of Pelvic Floor Dysfunction In Women. *Current Opinion in Obstetrics and Gynecology*, 2019; 31(6): 485-493.
25. Oyen HV, Oyen PV. Urinary incontinence in belgium; prevalence, correlates and psychosocial consequences. *Acta Clin Belg* 2002; 57:207-18.
26. Çiftçi Ö, Günay O. Kayseri eğitim ve araştırma hastanesi jinekoloji polikliniğine başvuran kadınlarda üriner inkontinans görülme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi* 2011; 33(4): 301-8.
27. Terzi H, Terzi R, Kale A. 18 yaş üstü kadınlarda üriner inkontinans sıklığı ve etkileyen faktörler. *Ege Tıp Dergisi* 2013; 52(1): 15-19.
28. Durukan H, Tok EC, Tok D. ve ark. Mersin ilinde, hedef popülasyonda kadınların kendisi tarafından algılanan inkontinansın görülme sıklığı ve yaş gruplarına göre inkontinans tiplerinin dağılımı. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni* 2015; 46: 1-5.
29. Uncu G, Özdil M. Alt Üriner sistem disfonksiyonları, epidemiyoloji ve risk faktörleri. Editör: Yalçın Ö. *Temel Ürojinekoloji*,1. Baskı, İstanbul, Nobel Tıp Kitapevleri, 2009; 41-7.
30. Tsai YC, Liu CH. Urinary incontinence among Taiwanese women: an outpatient study of prevalence, comorbidity, risk factors, and quality of life. *Int Urol Nephrol* 2009; 41: 795-803.
31. Navaneethan PR, Kekre A, Jacob KS. et al. Vitamin D deficiency in postmenopausal women with pelvic floor disorders. *J Midlife Health* 2015; 6(2): 66-9.
32. Rogers R.G, Leeman, L.L. Postpartum Genitourinary Changes. *Urol Clin North Am* 2007; 34: 13-21.
33. Salman MC, Özyüncü Ö, Durukan T. Gebelik, doğum ve pelvik taban bozuklukları. *Journalagent* 2005; 2: 37- 42.
34. Herbert J. Pregnancy and childbirth: the effects on pelvic floor muscles. *Nurs Times* 2009; 105: 38-41.
35. Salvatore S, Delancey J, Igawa Y, Koelbl H, Laterza RM, Serati M, Sultan A, Sievert KD, Lowry A. Pathophysiology Of Urinary Incontinence, Faecal Incontinence And Pelvic Organ Prolapse. (Editors Paul Abrams-Linda Cardozo Adrian Wagg - Alan Wein) In: *Incontinence. 6th Edition 2017, Tokyo.*
36. Öztürk GZ, Toprak D, Basa E. 35 yaş üzeri kadınlarda üriner inkontinans sıklığı ve etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni* 2012; 46: 170-6.
37. Fonti Y, Giordano R, Cacciatore A, Romano M, Rosa LB. Post partum pelvic floor changes. *J Prenat Med* 2009; 3: 57-9.
38. Fındık RB, Unluer AN, Şahin E. ve ark. Urinary Incontinence in women and its relation with pregnancy, mode of delivery, connective tissue disease and other factors. *Adv Clin Exp Med* 2012; 21: 207-13.

39. Amselem C, Puigdollers A, Azpiroz F. et al. Constipation: A Potential Cause of Pelvic Floor Damage. *Neurogastroenterol Motil* 2010; 22: 150-48.
40. Demirci N, Aba YA, Süzer F. ve ark. 18 Yaş üstü kadınlarda üriner inkontinans ve yaşam kalitesine etkileri. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2012; 7:23-37.
41. Ünsal A, Tözün M, Arslantaş D. Eskişehir ili Beylikova ilçe merkezinde 20 yaş ve üzeri kadınlar arasında üriner inkontinans, ilişkili faktörler ve depresyon. *TAF Prevent Med Bull* 2013; 12; 231-42.
42. Amaral MOP, Coutinho EC, Nelas PAAB. et al. Risk factors associated with urinary incontinence in Portugal and the quality of life of affected women. *Int J Gynecol Obstet* 2015; 131: 82-6.
43. Hextall A, Cardoso L. The role of estrogen supplementation in lower urinary tract dysfunction. *Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct* 2003; 62(4A): 45- 51.
44. Pisaneschi S, Palla G, Spina S, Bernacchi G, Cecchi E, Di Bello S, Guevara MM, Campelo A, Simoncini T. Menopause, Aging, Pelvic Organ Prolapse, and Dysfunction. A.R. Genazzani and M. Brincat (eds.), *Frontiers in Gynecological Endocrinology*, Springer International Publishing Switzerland 2014; p: 215-224.
45. Ciangola CI, Capuano I, Perrone F, Franceschilli L. Epidemiology and Prevalence of Pelvic Floor Disorders. A. L. Gaspari, P. Sileri (Eds), *Pelvic Floor Disorders: Surgical Approach*, Springer-Verlag Italia 2014; p: 9-15.
46. Donaldson MMK, Thompson JR, Matthews RJ, Dallosso HM, McGrother CW, Leicestershire MRC Incontinence Study Group. The natural history of overactive bladder and stress urinary incontinence in older women in the community: a 3-year prospective cohort study. *Neurourology and Urodynamics*, 2006; 25(7):709-716.
47. McGrother CW, Donaldson MMK, Shaw C, Matthews RJ, Hayward TA, Dallosso HM, et al. Storage symptoms of the bladder: prevalence, incidence and need for services in the UK. *BJU International*, 2004; 93(6): 763-769.
48. Lifford KL, Townsend MK, Curhan GC, Resnick NM, Grodstein F. The epidemiology of urinary incontinence in older women: incidence, progression, and remission. *Journal of the American Geriatrics Society*, 2008; 56(7):1191-1198.
49. Onur R, Deveci SE, Rahman S, Sevindik F, Açık Y. Prevalence and risk factors of female urinary incontinence in eastern Turkey. *International Journal of Urology*, 2009;16: 566-569.
50. Hendrix, S. L., Clark, A., Nygaard, I. et al. Pelvic organ prolapse in the Women's Health Initiative: gravity and gravidity. *Am J Obstet Gynecol*, 2002; 186 (6): 1160-1166.
51. Eva, U. F., Gun, W., Preben, K. Prevalence of urinary and fecal incontinence and symptoms of genital prolapse in women. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 2003; 82(3): 280-286.
52. Kumari, S., Walia, I., Singh, A. Self-reported uterine prolapse in a resettlement colony of north India. *J Midwifery Womens Health*, 2000; 45(4): 343-50.
53. Yıldız E, Çakmak BD, Gencer FK, Boyama BA. Perimenopozal Kadınlarda Pelvik Organ Prolapsusu Sıklığı, Şiddeti ve Risk Faktörleri. *Okmeydanı Tıp Dergisi* 2018; 34(2): 148-153.
54. Zondervan KT, Yudkin PL, Vessey MP, Jenkinson CP, Dawes MG, Barlow DH, Kennedy SH. The community prevalence of chronic pelvic pain in women and associated illness behaviour. *Br J Gen Pract*, 2001; 51: 541-547.
55. Grace VM, Zondervan KT. Chronic pelvic pain in New Zealand: Prevalence, pain severity, diagnosis and use of health services. *Aust NZ J Public Health* 2004; 28: 369-375.
56. Walker SN, Sechrist KR, Pender NJ. The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 1987; 36(2): 76-80.
57. Sungur C, Kar A, Kiran Ş, Macit M. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi: Klinik Sağlık Hizmeti Alan Hastalar Üzerinde Bir Araştırma. *Balkan Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019; 8(15): 43-52.
58. Lucas MG, Bedretinova D, Bergmans LC, Bosch JLHR, Burkhard F, Cruz F, et al. Guidelines on urinary incontinence. European Association of Urology, 2015 Available from: http://uroweb.org/wpcontent/uploads/20-Urinary-Incontinence_LR1.pdf

59. Demir R, Taşpınar A. Kadın Sağlığının Korunmasında Kegel Egzersizlerinin Önemi ve Ebelik Yaklaşımları. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 2018; 34(2): 77-88.
60. Adewole AD, Ojewale MO. Sexuality: Assessment, Challenges and Way Forward In Nursing Profession. Educational Research, 2018; 9(1): 16-20.
61. Bo K, Frawley HC, Haylen BT, Abramov Y, Almeida GF, Berghmans B, Bortolini M. et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) Joint Report on The Terminology for The Conservative and Nonpharmacological Management of Female Pelvic Floor Dysfunction. International Urogynecology Journal, 2017; 36: 221-244.
62. Wallace SL, Miller LD, Mishra K. Pelvic Floor Physical Therapy In The Treatment Of Pelvic Floor Dysfunction In Women. Current Opinion in Obstetrics and Gynecology, 2019; 31(6): 485-493.
63. Stein A, Sauder SK, Reale J. The Role of Physical Therapy In Sexual Health In Men And Women: Evaluation and Treatment. Sexual Medicine Reviews, 2018; 7(1):46-56.
64. Park SH, Kang CB, Jang SY, Kim BY. Effect of Kegel Exercise to Prevent Urinary and Fecal Incontinence in Antenatal and Postnatal Women: Systematik Riewiew. J Korean Acad Nurs 2013;43(3): 420-430.
65. Kandadai P, O'Dell K, Saini J. Correct Performance of Pelvic Muscle Exercises in Women Reporting Prior Knowledge. Female Pelvic Med Reconstr Surg 2015; 21(3): 135-140.
66. Lamin E, Parrillo LM, Lewman DK, Smith AL. Pelvic Floor Muscle Training: Under Utilization in the USA. Curr Urol Rep 2016;17(2): 1-10.
67. Wu JM, Vaguhun CP, Goode PS, Redden DT, Burgio KL, Richter HE, Markland AS. Prevalence and Trends of Symptomatic Pelvic Floor Disorders in U.S. Women. Obstet Gynecol. 2014, 123(1): 141-148.
68. Neto IJFC, Rinto RA, Jorge JMN, Santo MA, Bustamante-Lopez LA, Cecconello I, Nahas SC. Are Obese Patients at an Increased Risk of Pelvic Floor Dysfunction Compared to Non-obese Patients? Obes Surg, 2017; 27(7): 1822-1827.
69. Giri A, Hartmann KE, Hellwege JN, Edwards DRV, Erwards TL. Obesity and pelvic organ prolapse: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Am J Obstet Gynecol, 2017; 217(1): 11-26.
70. Osborn DJ, Strain M, Gomelsky A, Rothschild J, Dmochowski R. Obesity and female stress urinary incontinence. Urology 2013; 82(4): 759-63.
71. Başgöl Ş. Pelvik Taban Disfonksiyonunu Önlemede Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarını Geliştirme:Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli.HSP 2016; 3(1):57-65.
72. Sesti F, Capozzolo T, Pietropolli A, Collalti M, Bollea MR, Piccione E. Dietary therapy: a new strategy for management of chronic pelvic pain. Nutr Res Rev 2011; 24(1): 31-38.
73. Newman DK, Wein AJ. Office-based behavioral therapy for management of incontinence and other pelvic disorders. Urol Clin North Am 2013; 40(4): 613-35.
74. NICE- National Collaborating Centre for Women's and Children's Health. Urinary Incontinence: The Management of Urinary Incontinence in Women. 2013. (Erişim tarihi: 02.02.2021) <http://www.nice.org.uk/guidance/cg171/resources/cg171-urinary-incontinence-in-women-fullguideline3>
75. Santanam N, Kavtaradze N, Murphy A, Dominguez C, Parthasarathy S. Antioxidant supplementation reduces endometriosis-related pelvic pain in humans. Transl Res 2013; 161(3): 189-95.
76. Beji NK. Üriner günlük ve mesane eğitimi [Urinary daily and bladder training]. Yalçın Ö.Edit. Temel Ürojinekoloji. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 2009. s. 283-291.
77. Lukacz ES, Sampselle C, Gray M, MacDiarmid S, Rosenberg M, Ellsworth P, et al. A healthy bladder: a consensus statement. Int J Clin Pract, October 2011; 65(10): 1026-1036.
78. Wallace SA, Roe B, Williams K, Palmer M. Bladder training for urinary incontinence in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 1. Art. No.: CD001308.
79. Çayır G, Beji NK. Aşırı Aktif Mesaneli Bireylerde Pender'in Sağlığı Geliştirme Modeli Doğrultusunda Planlanan Davranışsal Tedavi Girişimleri. HSP 2018;5 (3):443-452.

80. Cangöl E, Aslan E, Yalçın Ö. Kadınlarda Pelvik Taban Kas Egzersizleri ve Hemşirenin Rolü. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi 2013;10 (3): 49-56.
81. Sut HK, Kaplan PB. Effect of pelvic floor muscle exercise on pelvic floor muscle activity and voiding functions during pregnancy and the postpartum period. Neurourology and Urodynamics, 2015; 35(3), 417-422.
82. Franco, M. M, Driussa, P, Bo, K, Abreu, D. C. C, Lara, L. A. S. ve ark. Relationship between pelvic floor muscle strength and sexual dysfunction in postmenopausal women: a cross-sectional study. International Urogynecology Journal, 2017; 28: 931-936.
83. Kılıç M, Apay SE, Beji NK. Pelvik Organ Prolapsusu Sonucu Gelişen Cinsel Fonksiyon Bozuklukları ve Hemşirelik Yaklaşımı. İ.Ü.F.N. Hem. Derg, 2011; 19 (3): 194-202.
84. Orhan İ, Yağmur Y. Menopozal Dönemde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Yaşam Kalitesi ve Motivasyonel Görüşmeler. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi, 2020; 8(2): 496-505.,