



Seksüel Rehabilitasyon

Seda ÖZCAN İŞLER¹

GİRİŞ

Uluslararası Kontinans Derneği (ICS) üriner inkontinansı (Üİ) her türlü idrar kaçırma durumu olarak tanımlanmıştır (1). Dünya genelinde yapılan çalışmalarda sıklığı çoğunlukla % 25-45 arasında değişse de yaş grupları ve tanımlama kriterlerine göre artabilmektedir (2). Türkiye'de kadınlar arasında görülme sıklığı %14-42 arasında değişmektedir fakat çalışma sayısı sınırlıdır (3). Artan yaşam beklentisi ile beraber yaşanan popülasyonda daha sık görülen Üİ sağlık çalışanlarının daha sık rastlayacağı problemlerden birisi olacaktır.

İnkontinans ve Seksüel Rehabilitasyon

Alt üriner sistem, ortak çalışan çalışan iki kısımdan oluşur. Bunlardan mesanenin görevi, depolama ve boşaltma, uretranın görevi kontrol ve iletimdir. Bu iki bölümün koordinasyonu normal alt üriner sistem fonksiyonu ve kontinansı sağlar. Kontinansın sağlanması için, endopelvik fasya ve vagina duvarının desteği olmalı, sfinkter fonksiyonu iyi olmalı ve uretral basınç yeterli direnç göstermelidir (4,5). Pelvik taban m. levator ani ve ona bağlı fasya ve yumuşak doku tarafından oluşturulur. Core kasları altta pelvik taban, üstte diyafraim, arkada spinal kaslar ve önde abdominal kaslardan oluşan, birbirleriyle koordineli çalışan bir fonksiyonel ünitelerdir. Vücuttaki pek çok hareket core bölgesinden başlatılır ve kontinans ve cinsel fonksiyonlarda da önemli rolü vardır (6). Pelvik taban

¹ Uzm. Dr., Üsküdar Devlet Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kliniği, ozcan.sd@gmail.com, ORCID iD: 0009-0003-8017-8537

KAYNAKLAR

1. Abrams P, Andersson KE, Birdir L, et al. Fourth International Consultation on Incontinence Recommendations of the International Scientific Committee: Evaluation and Treatment of Urinary Incontinence, Pelvic Organ Prolapse, and Fecal Incontinence. *Neurourology and Urodynamics* 29:213–240
2. Bedretidnova D, Fritel X, Panjo H. *Eur Urol.* 2016 Feb;69(2):256–64. doi: 10.1016.3- Milsom & M. Gyhagen (2019) The prevalence of urinary incontinence, *Climacteric*, 22:3, 217–222, DO: 10.1080/13697137.2018.1543263
3. Çayan S, Yaman Ö, Orhan İ. Prevalence of sexual dysfunction and urinary incontinence and associated risk factors in Turkish women. *Europ. J. of Obs & Gyn and RepBio* 203;2016,303–308,
4. Parsons M, Cardozo L. The classification of urinary incontinence. *Reviews in Gynaecological Practice* 2003; 3:57–64.
5. Louis-Charles K, Biggie K, Wolfinbarger A, Wilcox B, Kienstra CM. (2019). Pelvic Floor Dysfunction in the Female Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 18(2), 49–52
6. Nipa SI, Sriboonreung T, Paungmali A, Phongnarisorn C. The Effects of Pelvic Floor Muscle Exercise Combined with Core Stability Exercise on Women with Stress Urinary Incontinence following the Treatment of Nonspecific Chronic Low Back Pain. *Adv Urol.* 2022 Sep 5; 2022:2051374. doi: 10.1155/2022/2051374. PMID: 36105867; PMCID: PMC9467742
7. Faubion SS, Shuster LT, Bharucha AE. (2012). Recognition and management of nonrelaxing pelvic floor dysfunction. *Mayo Clinic Proceedings*, 87, 187–193
8. Urinary Incontinence and Associated Female Sexual Dysfunction. Erin R. Duralde, BA, Tami S. Rowen, MD, MS. *Sexual Medicine Reviews*, Volume 5, Issue 4, October 2017, Pages 470–485)
9. Jha S, Strelley K, Radley S. Incontinence during intercourse: myths unravelled. *Int Urogynecol J.* 2012; 23:633–637. <https://doi.org/10.1007/s00192-011-1583-0>.
10. Lau HH, Huang WC, Su TH. Urinary leakage during sexual intercourse among women with incontinence: Incidence and risk factors. *PLoS One* 2017; 12: 0177075
11. Ileana BG, Coibanu R et al. Urinary incontinence during sexual intercourse. *Pelviperiology* 2021;40(2):64–66
12. İncesu, C. Cinsel İşlevler ve Cinsel İşlev Bozuklukları. *Klinik Psikiyatri.* 2004; 3,3–13
13. Kaplan HS (1974) The anatomy and physiology of the sexual response, Kaplan HS (Ed), *The New Sex Therapy.* New York, Brunner/Mazel, 27–56)
14. Akarsu R, Beji H. Kadın cinsel fonksiyon bozuklukları sınıflandırılmasında DSM-V kapsamında yapılan değişiklikler. *Androloji Bülteni* 2016; 18(65): 134–137
15. Shaw C. A systematic review of the literature on the prevalence of sexual impairment in women with urinary incontinence and the prevalence of urinary leakage during sexual activity. *Eur Urol.* 2002;42(5):432–40.
16. Sipski M, Craig A et al. 2007 Seksüalite ve Özgürlük. Ed. Tansu Arasil. *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon* 1584–1603)
17. Aygin, D. ve Eti Aslan, F. (2005). Kadın Cinsel İşlev Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlaması. *Türkiye Klinikleri J Med Sci.*, 25(3), 393–399.
18. Bekmezci E, Meram H. Kadın cinsel işlev bozukluğu yönetiminde güncel yaklaşımlar ve kanıt temelli uygulamalar. *Androl Bul* 2020;22:233–237
19. (Moradinasab, S., Irvani, M., Mousavi, P. et al. Effect of cognitive-behavioral therapy on sexu. *Weinberger JM, Houman J, Caron AT, Anger J. Female Sexual Dysfunction: A Systematic Review of Outcomes Across Various Treatment Modalities. Sex Med Rev* 2018; 7:223–50)
20. (Moradinasab, S., Irvani, M., Mousavi, P. et al. Effect of cognitive-behavioral therapy on sexu. (Moradinasab, S., Irvani, M., Mousavi, P. et al. Effect of cognitive-behavioral therapy on sexual self-esteem and sexual function of reproductive-aged women suffering from urinary incontinence. *Int Urogynecol J* (2023). <https://doi.org/10.1007/s00192-023-05460-1>

21. Hidalgo Acosta, A y Quishpi Jines, L (2022) Título de la tesis: Efectos de los ejercicios de kegel en la disfunción sexual del adulto Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador
22. Funtcional anatomy of the pelvic floor.Aston miller J, De lancey J. Ann. N.Y. Acad. Sci. 1101: 266–296 (2007). C 2007 New York Academy of Sciences. doi: 10.1196/annals.1389.034.
23. Özcan L,Ötünçtemur A.Pelvik taban egzersizleri ve kontinans. Kontinans ve nöroüroloji bülteni. 2021; 8: 42-47
24. (Laycock J, Jerwood DPelvic Floor Muscle Assessment: The PERFECT Scheme. Physiotherapy. 87, 12;2001, 631-642
25. Thüroff JW et al.EAU guidelines on urinary incontinence Eur Urol 2011; 59:387-400
26. Seda Y, Nuriye Ö.Pelvik Taban Kas Eğitimi ve Sanal Gerçeklik.Turkiye Klinikleri J Health Sci. 2019;4(3):381-9.DOI: 10.5336/healthsci.2018-64206
27. Khosravi A, Riazi H, Simbar M, Montazeri A. Effectiveness of Kegel exercise and lubricant gel for improving sexual function in menopausal women: A randomized trial. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2022 Jul; 274:106-112
28. Nie X-F, Ouyang Y-Q, Wang L, Redding SR. A meta-analysis of pelvic floor muscle training for the treatment of urinary incontinence. Int J Gynaecol Obstet 2017; 138: 250-255
29. Cho ST, Kim KH. Pelvic floor muscle exercise and training for coping with urinary incontinence. J Exerc Rehabil. 2021 Dec 27;17(6):379-387
30. (Wu, X., Zheng, X., Yi, X. et al. Electromyographic Biofeedback for Stress Urinary Incontinence or Pelvic Floor Dysfunction in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. Adv Ther 38, 4163–4177 (2021). <https://doi.org/10.1007/s12325-021-01831-6>
31. Kołodyńska G, Zalewski M, Mucha A, Andrzejewski W. Assessment of the Effectiveness of the Sonofeedback Method in the Treatment of Stress Urinary Incontinence in Women-Preliminary Report. J Clin Med. 2022 Jan 27;11(3):659. doi: 10.3390/jcm11030659. PMID: 35160108; PMCID: PMC8837105
32. Seo JT, Yoon H, Kim YH. A randomized prospective study comparing new vaginal cone and FES-Biofeedback. Yonsei Med J. 2004 Oct 31;45(5):879-84. doi: 10.3349/ymj.2004.45.5.879. PMID: 15515199)
33. Karan A.İnkontinasta Fizik Tedavi Modaliteleri.Turkiye Klinikleri J Int Med Sci 2005, 1(45)
34. Schreiner L, Guimarães dos Santos T at all.Electrical Stimulation for Urinary Incontinence in Women: A Systematic Review. Int Braz J Urol 39 (4)
35. Çankaya, M. & Ciorbadji, M. (2022). Efficacy of Posterior Tibial Nerve Stimulation in the Treatment of Urinary Incontinence. Black Sea Journal of Health Science , 5 (3) , 577-584
36. Ghaderi F, Bastani P, Hajebrahami S, Jafarabadi MA, Berghmans B. Pelvic floor rehabilitation in the treatment of women with dyspareunia: a randomized controlled clinical trial. Int Urogynecol J. 2019Nov;30(11):1849-1855. doi: 10.1007/s00192-019-04019-3
37. Preda A, Moreira S. Incontinência Urinária de Esforço e Disfunção Sexual Feminina: O Papel da Reabilitação do Pavimento Pélvico [Stress Urinary Incontinence and Female Sexual Dysfunction: The Role of Pelvic Floor Rehabilitation]. Acta Med Port. 2019 Nov 4;32(11):721-726