Η εκπαίδευση των μυών του πυελικού εδάφους συμβάλει στη βελτίωση της σεξουαλικής λειτουργίας και στη μείωση της σεξουαλικής δυσφορίας σε γυναίκες με σκλήρυνση κατά πλάκας.

Α Ζαχαρίου[1,2], Β Σαπουνά[2], Ι Γιαννάκης[1], Α Καλτσάς[1], Δ Μπαλτογιάννης[1], Ι Χαμπηλομάτης[1], Ε Δούβλη[1], Α Παλιούρας[1], Ν Σοφικίτης[1]

[1] Ουρολογική Κλινική, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων, Ιωάννινα [2] Κέντρο Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης «ΚΕΝΤΑΥΡΟΣ», Βόλος

Εισαγωγή

Η σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) είναι η πιο κοινή χρόνια διαταραχή του νευρικού συστήματος και οδηγεί σε σεξουαλική δυσλειτουργία στις γυναίκες, με συχνότητα εμφάνισης 40-70%. Οι αιτίες της σεξουαλικής δυσλειτουργίας είναι πολλαπλές. Σχετίζονται με τις διαταραχές της κινητικότητας, τον πόνο, την ψυχολογική επιβάρυνση των γυναικών και τέλος με τις παρενέργειες των φαρμάκων που χορηγούνται. Η σεξουαλική δυσλειτουργία εκδηλώνεται από τα πρώιμα στάδια της νόσου αλλά γενικότερα είναι τόσο πιο έντονη όσο πιο προχωρημένη είναι η νόσος.

Η εκπαίδευση των μυών του πυελικού εδάφους (ΑΜΠΕ) συμβάλει στη βελτίωση της σεξουαλικής λειτουργίας, καθώς η δύναμη και η ικανότητα τους να συσπώνται σωστά βελτιώνει τη λειτουργία του κόλπου, τη σεξουαλική ανταπόκριση, τον οργασμό και τη σεξουαλική ευχαρίστηση. Οι αναφορές στην επίδραση των ΑΜΠΕ στη σεξουαλική λειτουργία γυναικών που πάσχουν από ΣΚΠ είναι λίγες και με μικρό αριθμό ασθενών.

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η αξιολόγηση της επίδρασης των ΑΜΠΕ στη βελτίωση της σεξουαλικής λειτουργίας και της σεξουαλικής δυσφορίας σε γυναίκες με ΣΚΠ.

Υλικό και μέθοδος

Σε αυτή την τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή, 30 γυναίκες με ΣΚΠ συμπεριλήφθηκαν σε μια ομάδα παρέμβασης Α (12 εβδομάδες επανεκπαίδευσης των μυών του ΠΕ), ενώ άλλες 30 γυναίκες συμπεριλήφθηκαν σε μια ομάδα ελέγχου Β (ομάδα παρατήρησης). Όλες οι γυναίκες αξιολογήθηκαν με τον δείκτη γυναικείας σεξουαλικής λειτουργίας (FSFI) και την κλίμακα σεξουαλικής δυσφορίας (FSDS-R) στην αρχή και στο τέλος της μελέτης. Ο δείκτης FSFI έχει μεταφρασθεί και πιστοποιηθεί στην ελληνική γλώσσα (Zachariou et al, J Imp Res, 2017) και αξιολογεί τη σεξουαλική λειτουργία σε 6 τομείς, επιθυμία, διέγερση, ύγρανση, οργασμό, ικανοποίηση και πόνο. Βαθμολογία πάνω από 26.5 υποδηλώνει φυσιολογική σεξουαλική λειτουργία ενώ όσο πιο χαμηλή είναι η συνολική βαθμολογία (total score) τόσο πιο σοβαρό είναι το πρόβλημα. Η κλίμακα FSDS-R υποδηλώνει την ενόχληση της γυναίκας από τη σεξουαλική δυσλειτουργία και είναι απαραίτητη αφού σύμφωνα με τον ορισμό του ESSM της γυναικείας σεξουαλικής δυσλειτουργίας το πρόβλημα πρέπει όχι απλά να καταγράφεται αλλά και να προκαλεί δυσφορία στην ασθενή. Η στατιστική ανάλυση διεξήχθη με τη χρήση της δοκιμασίας Chi-square.

Αποτελέσματα

Οι διαφορές στη βασική σεξουαλική λειτουργία και στις μεταβλητές δυσλειτουργίας δεν ήταν σημαντικές μεταξύ των ομάδων Α και Β ($P>0.05$). Στο τέλος των δώδεκα εβδομάδων, υπήρξε στατιστικά σημαντική βελτίωση σχεδόν σε όλους τους τομείς της FSFI και FSDS-R στην ομάδα Α σε σύγκριση με την ομάδα Β. Οι γυναίκες με επανεκπαίδευση των μυών του πυελικού εδάφους (Ομάδα Α) έδειξαν υψηλότερα στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα ($p<0.05$) στην επιθυμία (Ομάδα Α: 3.54 ± 0.18 έναντι Ομάδας Β: 2.94 ± 0.15), τη διέγερση (4.33 ± 0.36 έναντι 3.92 ± 0.47), τον οργασμό (4.91 ± 0.52 έναντί 3.93 ± 0.29), την ικανοποίηση (5.01 ± 0.56 έναντι $3,96\pm0.29$), την ύγρανση (4.81 ± 0.36 έναντι 3.82 ± 0.34), τη συνολική βαθμολογία FSFI (27.14 ± 1.17 έναντι 22.71 ± 0.91) και την τιμή FSDS-R (7.35 ± 4.51 έναντι 9.23 ± 4.62). Δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στον τομέα του πόνου. Επτά γυναίκες της ομάδας Α και καμία γυναίκα της ομάδας Β ανέφεραν ότι οι σεξουαλικές τους δυσκολίες είχαν επιλυθεί στο τέλος της δοκιμαστικής περιόδου.

Συζήτηση - Συμπέρασμα

Η επανεκπαίδευση των μυών του πυελικού εδάφους αποτελεί πρώτης γραμμής θεραπεία για την αντιμετώπιση της ακράτειας ούρων κατά την προσπάθεια. Η ευεργετική τους δράση έχει καταγραφεί ακόμη και σε ειδικούς πληθυσμούς όπως αυτός των γυναικών με ΣΚΠ. Στις ομάδες αυτές μετά τις ασκήσεις βελτιώνεται τόσο η ακράτεια ούρων όσο και η σεξουαλική λειτουργία. Στην προσπάθεια να αιτιολογηθεί το αποτέλεσμα έχει διατυπωθεί η άποψη ότι η γυναίκα με ΣΚΠ που αντιμετωπίζει το πρόβλημα της ακράτειας έχει καλύτερη διάθεση, έχει βελτιωμένη εικόνα του εαυτού της και αυτοπεποίθηση με συνέπεια τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής και κατ' επέκταση της σεξουαλικής λειτουργίας.

Η μελέτη αυτή αποδεικνύει ότι σε δείγμα ασθενών γυναικών με ΣΚΠ, χωρίς ακράτεια ούρων, οι ΑΜΠΕ ενισχύοντας τη δύναμη του πυελικού εδάφους, βελτιώνουν τις παραμέτρους της γυναικείας σεξουαλικής λειτουργίας. Αυτό επιβεβαιώνει ότι το πυελικό έδαφος είναι σημαντικό στοιχείο που συμβάλει στη σεξουαλική λειτουργία. Έχοντας υπόψη ότι οι ασκήσεις μυών πυελικού εδάφους δεν έχουν παρενέργειες και δεν προκαλούν μόνιμες αλλαγές, πρέπει να αποτελούν τη πρώτη γραμμή θεραπείας ακόμη και σε ειδικές ομάδες ασθενών όπως γυναίκες με ΣΚΠ γιατί μπορεί να ενισχύσουν τη σεξουαλική λειτουργία και να μειώσουν τη σεξουαλική δυσφορία.