

Bækkenbundstræning under graviditet: Implementering og betydning for fødsel og efterfødselsperioden

Greta Puriene^{1,2}

¹Kvindesygdomme og Fødsler, Syddansk Universitets hospital, Sygehus Sønderjylland

²IRS- Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet

Faglig relevans. Bækkenbundstræning (BBT) anbefales til gravide i både danske og internationale retningslinjer, og effekten på forebyggelse og behandling af urininkontinens er veldokumenteret. Litteraturen peger desuden på, at BBT potentielt kan have positiv effekt på analinkontinens, nedsynkningssymptomer, seksuel funktion og fødselsforløb – herunder ved at forkorte fødslen og reducere antallet af bristninger. På trods af disse anbefalinger er BBT endnu ikke systematisk implementeret i klinisk praksis, hvilket kalder på yderligere undersøgelse af udfordringer og løsninger vedrørende implementering af BBT.

Formål. Projektet har til formål at undersøge motivationsfaktorer for deltagelse i BBT under graviditet samt at evaluere både implementeringsprocessen og programmets effekt. Selvom effekten på urininkontinens er veldokumenteret i kontrollerede studier, er det uklart, om lignende resultater kan opnås i en realistisk klinisk kontekst. Derudover er der behov for at styrke evidensen for BBT i relation til analinkontinens, nedsynkningssymptomer, seksuel funktion og obstetriske outcomes. Projektet søger derfor at implementere BBT i en ”real-world”-situation via et eksisterende digitalt træningsprogram og samtidig undersøge dets effekt og anvendelighed i praksis.

Metode. Projektet består af to kliniske studier. Det første er et kvalitativt interviewstudie der undersøger motivation og forventninger til BBT under og efter graviditet. Det andet er et hybrid type 1 randomiseret kontrolleret studie (RCT), hvor 740 førstegangsgravide i 1. trimester rekrutteres fra Region Syddanmark og randomiseres til enten BBT via appen *Knibeøvelser* eller kontrolgruppen med vanlige forløb. Studiet undersøger: 1. Effekt på urin- og analinkontinens, nedsynkningssymptomer og seksuel funktion under graviditeten og op til 1 år postpartum (primære outcome er urininkontinens 3 måneder efter fødsel); 2. Obstetriske outcomes såsom bristninger og fødselsvarighed; 3. Implementeringsprocessen, herunder træningsadherence. Effektmål indsamles via digitale spørgeskemaer og journaldata. Implementeringsdata indsamles via ugentlig træningsregistrering og interviews.

Gennemførbarhed. Projektet er et ph.d.-forløb med opstart april 2025 og forventes afsluttet inden for tre år. Rekruttering til RCT blev påbegyndt 27. oktober 2025. Interviewstudiet planlægges igangsat snarest. Projektet gennemføres med supervision fra eksperter inden for obstetrik, postpartum senfølger, deltagermotivation samt kvalitative og kvantitative metoder.