

**Научное исследование Института науки о спорте Университета
Байрейт (Бёк-Беренс, В.-У./ Грютцмахер, Н. /Шеффер, Г., 2002 г.)
ЭЛЕКТРОМЫШЕЧНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ВСЕЙ МУСКУЛАТУРЫ ТЕЛА –
ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ.**

Цель исследования

Целью этого исследования являлось определение воздействия ЭМС-тренинга на недержание мочи.

Методика

У 49 лиц с жалобами на боли в спине с помощью анкет, заполнявшихся до начала и по окончании исследования (Гауденц, 1977 г.), определяли наличие, вид и интенсивность жалоб на недержание мочи. У 17 опрошенных средним возрастом 47 лет выявилось недержание мочи, чаще всего в лёгкой до средней тяжести.

Было проведено 10 занятий по ЭМС-тренингу, по 2 раза в неделю, каждое занятие по 45 минут со следующими параметрами тренинга: продолжительность импульса 4 сек., импульсная пауза 2 сек., частота 80 Гц, время подъёма 0 сек., ширина импульса 350 мсек.

Все занятия проводились руководителями исследования. При этом за 10-15-минутным периодом привыкания для установки индивидуальной силы тока следовал примерно 25-минутный тренинг в разных статических позициях для упражнений. Тренировка завершалась пятиминутной программой расслабления с продолжительностью импульса 1 сек., импульсной паузой 1 сек., частотой 100 Гц, временем подъёма 0 сек. и шириной импульса 150 мсек.

Результаты

У 64,7% лиц с этим недугом достигнуто улучшение. 23,5% - избавились от болезни, у 24,4% - состояние улучшилось, 35,9% - не отметили никаких изменений. Эти результаты примерно соответствуют сообщениям об улучшениях, полученных при лечении недержания с помощью специальных методов локальной ЭМС-терапии. (ср. Эриксен, 1987; Себастио, 2000; Салинас Касадо 1990; Майер, 2001)

Вывод

ЭМС-тренинг всего тела очень эффективен. При этом достигаются одновременно терапевтические цели, такие как улучшение положения с недержанием мочи, снижение болей в спине, и превентивные цели, такие как наращивание мышц, формирование тела, улучшение настроения, витальности, стабильности тела и общей работоспособности.