

eLIBRARY  
ID: [47976512](#)EDN: [MVBLGF](#)DOI: [10.18565/aig.2022.1.48-54](#)**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ: ВЕРСИИ И  
КОНТРАВЕРСИИ****КОРОТКЕВИЧ ОЛЕСЯ СЕРГЕЕВНА**<sup>1</sup>,  
**МОЗЕС ВАДИМ ГЕЛЬЕВИЧ**<sup>2</sup>, **МОЗЕС КИРА БОРИСОВНА**<sup>2</sup>,  
**ЭЙЗЕНАХ ИГОРЬ АЛЕКСАНДРОВИЧ**<sup>3</sup><sup>1</sup> ГБУЗ «Новокузнецкая городская клиническая больница №29 им. А.А.  
Луцика», Новокузнецк, Россия<sup>2</sup> ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации, России, Кемерово<sup>3</sup> ГАУЗ «Новокузнецкая городская клиническая больница №1 им. Г.П.  
Курбатова», Новокузнецк, Россия

Тип: статья в журнале - обзорная статья Язык: русский

Номер: [1](#) Год: 2022 Страницы: 48-54

Поступила в редакцию: 18.11.2021

ЖУРНАЛ:

[АКУШЕРСТВО И ГИНЕКОЛОГИЯ](#)

Учредители: Бионика Медиа

ISSN: 0300-9092 eISSN: 2412-5679

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

[ПРОЛАПС ТАЗОВОГО ДНА](#), [СТРЕССОВОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ](#),  
[СПОРТ](#), [ВНУТРИБРЮШНОЕ ДАВЛЕНИЕ](#), [УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ](#)  
[МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА](#)

АННОТАЦИЯ:

Цель: Определить влияние физической активности на мышцы тазового дна у женщин. Материалы и методы: В обзоре приведены научные данные за последние 5 лет, касающиеся влияния физической активности на стрессовое недержание мочи. Результаты: Занятия спортом и фитнесом ассоциированы у женщин со стрессовым недержанием мочи. Чаще всего стрессовое недержание мочи встречается при аэробных нагрузках, связанных с ударным воздействием на нижние конечности: волейбол, бег, бадминтон. Патопфизиология данной проблемы связана с двумя ключевыми факторами - повышением внутрибрюшного давления и недостаточностью мышц тазового дна, часто встречающегося у женщин, занимающихся спортом. В отличие от специализированных упражнений, общие физические упражнения не только не подходят для укрепления мышц тазового дна, но и увеличивают вероятность пролапса тазового дна. Заключение: Преимущества активного образа жизни у женщин - профилактика множества заболеваний, улучшение здоровья и качества жизни - существенно перекрывают проблему, обусловленную стрессовым недержанием мочи. Активно развиваются стратегии, направленные на снижение частоты стрессового недержания мочи у женщин, занимающихся спортом.

БИБЛИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ:



Входит в РИНЦ®: да

Цитирований в  
РИНЦ®: 0

Входит в ядро РИНЦ®: да

Цитирований из ядра  
РИНЦ®: 0Норм. цитируемость по  
журналу:Импакт-фактор журнала  
в РИНЦ: 0,761Норм. цитируемость по  
направлению:Дециль в рейтинге по  
направлению:НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
**LIBRARY.RU****КОРЗИНА**Всего в  
корзине: **0** публ.  
на сумму: **0** руб. [Содержание  
корзины](#)**ПОИСК**

Найти

[Расширенный](#) [поиск](#)**НАВИГАТОР**

- [ЖУРНАЛЫ](#)
- [КНИГИ](#)
- [ПАТЕНТЫ](#)
- [ПОИСК](#)
- [АВТОРЫ](#)
- [ОРГАНИЗАЦИИ](#)
- [КЛЮЧЕВЫЕ  
СЛОВА](#)
- [РУБРИКАТОР](#)
- [ПОДБОРКИ](#)

[Начальная  
страница](#)**СЕССИЯ**

Имя пользователя:

[Антон Яковлев](#)

IP-адрес

компьютера:

37.22.3.105

Название

организации:

не определена

Начало работы:

18.02.2023 15:38

Время работы:

00:23

**ИНСТРУМЕНТЫ** [Содержание выпуска](#) [Приобрести эту  
публикацию за 393](#)

руб.

 [Список статей в  
Google Академия,  
цитирующих данную](#) [Ссылка для  
цитирования](#) [Добавить публикацию  
в подборку](#)

12

[Редактировать Вашу  
заметку к публикации](#) [Обсудить эту  
публикацию с  
другими читателями](#) [Показать все  
публикации этих  
авторов](#) [Найти близкие по  
тематике публикации](#)

- [Личный кабинет](#)
- [Заккрыть сессию](#)

## КОНТАКТЫ

Служба поддержки:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 1  
[support@elibrary.ru](mailto:support@elibrary.ru)

Издателям  
журналов:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 2  
[publish@elibrary.ru](mailto:publish@elibrary.ru)

Science Space для  
издательств:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 4  
[info@sciencespace.ru](mailto:info@sciencespace.ru)

Издателям книг:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 3  
[book@elibrary.ru](mailto:book@elibrary.ru)

DOI для  
издательств:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 7  
[doi@elibrary.ru](mailto:doi@elibrary.ru)

Science Index для  
организаций:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 4  
[org@scienceindex.ru](mailto:org@scienceindex.ru)

Доступ к API:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 4  
[api@elibrary.ru](mailto:api@elibrary.ru)

Подписчикам:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 8  
[sales.team@elibrary.ru](mailto:sales.team@elibrary.ru)

Конференции,  
семинары:  
+7 (495) 544-2494  
доб. 5  
[conf@elibrary.ru](mailto:conf@elibrary.ru)

Почтовый адрес:  
[117246, г. Москва,  
Научный проезд, д.  
14А, стр. 3, таунхаус  
1](#)

Веб-сайт:  
<https://elibrary.ru>

Размещение  
рекламы:  
[reklama@elibrary.ru](mailto:reklama@elibrary.ru)

- [Схема проезда](#)
- [Задать вопрос](#)

**i** По всем вопросам,  
связанным с  
работой в системе  
Science Index,  
обращайтесь,  
пожалуйста, в  
службу  
поддержки:

7 (495) 544-2494  
[support@elibrary.ru](mailto:support@elibrary.ru)



Тематическое направление: Other social sciences



Медицина и здравоохранение

Рубрика ГРНТИ:

АЛЬТМЕТРИКИ:



Просмотров: 26  
(18)



Загрузок: 4 (1)



Включено в  
подборки: 14



Всего  
оценок: 0



Средняя  
оценка:



Всего  
отзывов: 0

ОПИСАНИЕ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ:

### PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS URINARY INCONTINENCE: VERSIONS AND CONTRAVERSIONS

KOROTKEVICH OLESYA S.<sup>1</sup>, MOZES VADIM G.<sup>2</sup>,  
MOZES KIRA B.<sup>2</sup>, EIZENAKH IGOR A.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> A.A. Lutsik Novokuznetsk City Clinical Hospital No. 29, Novokuznetsk,  
Russia

<sup>2</sup> Kemerovo State Medical University Ministry of Health of the Russian  
Federation, Kemerovo, Russia

<sup>3</sup> G.P. Kurbatov Novokuznetsk City Clinical Hospital No. 1, Novokuznetsk,  
Russia

Objective: To determine the impact of physical activity on the pelvic floor muscles in women. Materials and methods: The review provides scientific evidence over the past 5 years regarding the impact of physical activity on stress urinary incontinence. Results: Sports and fitness are associated with stress urinary incontinence in women. Stress urinary incontinence is most common during aerobic exercise associated with shock to the lower extremities: volleyball, running, and trampolining. The pathophysiology of this problem is associated with two key factors: an increase in intraabdominal pressure and a failure of the pelvic floor muscles, which is common in women involved in sports. Unlike specialized exercises, general exercise is not only inappropriate for strengthening the pelvic floor muscles, but it also increases the likelihood of pelvic floor prolapse. Conclusion: The benefits of an active lifestyle for women, such as prevention of many diseases and improvement of health and quality of life, substantially tackle the problem caused by stress urinary incontinence. Strategies are being actively developed to reduce the incidence of stress urinary incontinence in women involved in sports.

Keywords: [GENITAL PROLAPSE](#), [STRESS URINARY INCONTINENCE](#), [SPORTS](#), [INTRA-ABDOMINAL PRESSURE](#), [PELVIC FLOOR EXERCISES](#)

ВАША ЗАМЕТКА:

СПИСОК ЦИТИРУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. [Смольнова Т.Ю., Чупрынин В.Д.](#) Пропалс гениталий: взгляд на проблему. [Акушерство и гинекология](#). 2018; 10: 33-40. DOI: [10.18565/ajg.2018.10.33-40](#) EDN: [YMVMBN](#)  
Контекст: ...Во всем мире отмечается рост заболеваемости СНМ, независимо от уровня жизни населения и качества оказания медицинской помощи [1]...
2. [Nygaard I.E., Shaw J.M.](#) Physical activity and the pelvic floor. [Am. J. Obstet. Gynecol.](#) 2016; 214(2):164-71. DOI: [10.1016/j.ajog.2015.08.067](#)  
Контекст: ...Например, по данным США, об умеренных и тяжелых симптомах недержания мочи, пролапса или недержания кала сообщает каждая четвертая женщина [2]...  
...И хотя ряд исследований показал потенциальную пользу умеренных физических упражнений для профилактики СНМ у обывателей, полученные положительные эффекты были обусловлены не тренировкой мышц тазового дна, а влиянием на другие факторы, например снижение веса [2]...

3. [Mowat A., Maher D., Baessler K., Christmann-Schmid C., Haya N., Maher C.](#) Surgery for women with posterior compartment prolapse. *Cochrane Database Syst. Rev.* 2018; (3): CD012975. DOI: [10.1002/14651858.CD012975](#)

Контекст: ...Заболевание сопровождается значительным снижением всех компонентов качества жизни женщины, обладает прогрессивным течением и, как правило, требует хирургического лечения [3, 4]...

4. [Ильина И.Ю., Чикишева А.А., Доброхотова Ю.Э.](#) Особенности течения недержания мочи в разные периоды жизни женщины. *Акушерство и гинекология.* 2020; 10: 195-202. DOI: [10.18565/aig.2020.10.195-202](#) EDN: [JHKDWC](#)

Контекст: ...Заболевание сопровождается значительным снижением всех компонентов качества жизни женщины, обладает прогрессивным течением и, как правило, требует хирургического лечения [3, 4]...

5. Министерство здравоохранения Российской Федерации. Клинические рекомендации "Недержание мочи". 2020.

Контекст: ...Важность физической нагрузки в патогенезе СНМ отражена в ее определении - «жалоба пациента на непроизвольное выделение мочи из уретры при физических усилиях, кашле и чихании» [5]...

▼ [Показать весь список литературы \(всего ссылок: 49\)](#)

ОБСУЖДЕНИЕ:

▶ [Добавить новый комментарий к этой публикации](#)

\* [© 2000-2023 ООО НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА. Все права защищены](#) \*

[Вверх](#)