

Bækkenbundsundervisning i 9. klasse - et relevant sundhedsfremmende tiltag

*Stigsgaard S, Sohrbeck-Nøhr O, og Præstegaard J. Bækkenbundsundervisning i 9. klasse
- et relevant sundhedsfremmende tiltag (2011, 28. februar). Forskning i Fysioterapi.*

ISSN 1903-03. 8. årg. Side 1-8.

Webadresse: <http://fysio.dk/Bækkenbundsundervisning-2011>

Baggrund

I Danmark er der registreret cirka 300.000 kvinder med urininkontinens (UI) (1), men antallet menes at være helt op imod 500.000. Da UI er et tabubelagt emne, er det svært at beregne det præcise antal (1). Der findes forskellige former for UI, hvor stressinkontinens er den hyppigste form (1) og defineres som "the complaint of involuntary leakage of urine on effort or exertion, or on sneezing or coughing" (2).

To kvalitative studier har beskrevet voksne kvinders oplevelse af at leve med UI, og begge studier konkluderer, at kvinderne føler sig magtesløse, føler sig ikke forstået, og oplever emnet som tabubelagt (3,4). Koch (2006) angiver, at mindre end 38 % af kvinder med UI søger professionel hjælp (5), dette på trods af solid evidens for at bækkenbundstræning kan afhjælpe op imod 70 % af stressinkontinensstilfælde (6-8) og tillige afhjælpe blandingsinkontinensstilfælde (8).

Tværsnitsundersøgelser (9-12) gennemført i perioden 1999-2007 blandt 15-39-årige finder prævalensen af kvinder med UI fra 12 til 55 %. Geirsson et al (2003) finder, at prævalensen af UI blandt 311 piger i alderen 16-19 år er 55 %, og resultaterne viser endvidere, at 78 % af pigerne aldrig er blevet instrueret i bækkenbundstræning (11). Jacobsen et al (2007) finder, at 38 procent af 201 piger i alderen 15-17 år i Fyns Amt har symptomer på UI, og kun 26 % af pigerne har viden

om UI (12). Disse resultater er tankevækkende, da det rykker ved den gængse opfattelse af, at UI overvejende er et problem blandt ældre kvinder. Piger omkring 15-16 år er fokus for dette projekt.

Vores hypotese er, at pigerne ikke har viden om bækkenbunden og dens funktion, og ingen kropslig erfaring med at træne den bevidst. Vi forestiller os, at bækkenbunden og UI også er tabubelagt blandt piger i 15-16 års alderen, men at emnet vil vække deres nysgerrighed netop i puberteten, hvor kroppen ændrer sig. Endvidere formoder vi, at teoretisk og praktisk undervisning om bækkenbunden og UI i et kendt undervisningsmiljø kan øge viden om emnet, skabe åbenhed og øget bevidsthed. At gennemføre et sådant sundhedsfremmende tiltag lever op til Danske Fysioterapeuters vision (13) om, at fysioterapeuter skal være med til at påvirke befolkningens sundhedsadfærd, samt indgå i samarbejde med relevante institutioner herom.

Undervisningen bygges op over Antonovskys begreb "Oplevelse Af Sammenhæng" (OAS) (14). OAS benyttes ofte som teoriramme i planlægning af sundhedsfremmende arbejde (15,16), idet man ved at øge individets OAS styrker dets mestringsstrategier og ressourcer til hensigtsmæssig sundhedsadfærd. OAS består af tre komponenter: begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed (14). Komponenten begribelig-

¹ Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi.

hed styrkes, når videnstilførslen opfattes som forudsigelig og kognitiv forståelig. Undervisningen i dette studie søger derfor at påvirke pigernes teoretiske og praktiske videnskomponenter. Komponenten håndterbarhed styrkes, når den tilførte viden stemmer overens med individets ressourcer og forudsætninger. Undervisningen tilrettelægges derfor dialogbaseret, hvor visuelle, auditive, taktile og proprioceptive sanser stimuleres. Meningsfuldhed er knyttet til en følelsesmæssig komponent, herunder motivation og engagement, hvorfor pigerne gøres aktive i undervisningen i forhold til egen erfaringsverden.

Formålet med dette projekt er således at undersøge og evaluere, hvordan piger, i 15-16 års alderen, oplever begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed af teoretisk og praktisk undervisning i bækkenbunden og UI.

Materiale og metode

Projektets design tager udgangspunkt i en hermeneutisk fænomenologisk forståelsesramme (17). Der tages afsæt i en hypotetisk-deduktiv vidensudvikling på meningsbærende materiale (18). Dette meningsbærende materiale udgår fra et fokusgruppeinterview på baggrund af en undervisningsseance afholdt blandt 9. klasses piger på en folkeskole i Nordsjælland.

Unge piger omkring 15-16 år fra 9. klasse i folkeskolen blev inkluderet i studiet. En kommunal folkeskole i Nordsjælland blev valgt ved lodtrækning, hvorefter de to 9. klasses klasselærere blev kontaktet. Lærerne, forældre og klassernes i alt 11 piger samtykker i pigernes deltagelse. I alt modtager alle inkluderede piger teoretisk og praktisk undervisning om bækkenbunden og UI.

Undervisningsseancen afholdes i et af 9. klassernes klasseværelser. Undervisningen består af et diasshow på 18 slides. Der indledes med et gruppearbejde, hvor pigerne med udgangspunkt i en række spørgsmål skal diskutere bækkenbunden, dens placering og funktion for at identificere pigernes viden om emnet og for at øge deres deltagelse. Dernæst gives en teoretisk indføring i emnet, hvor der anvendes illustratio-

ner og modeller. Der suppleres løbende med praktisk udførelse af bevidste knibeøvelser, og der gives eksempler på hverdagens ubevidst knib af bækkenbunden.

To uger efter undervisningen indgår 5 ud af de 11 piger frivilligt i at deltage i et evaluerende fokusgruppeinterview. Dette gøres på frivillig basis for blandt andet at tilgodese pigernes modenhed, deres villighed til at tale om et ellers tabubelagt emne samt andre etiske overvejelser. Fokusgruppeinterviewet (19) foretages i samme lokale som undervisningen og varer 50 minutter. Der benyttes en semistruktureret interviewguide (20) med henblik på at udvikle beskrivelser af pigernes oplevelse af undervisningens form og indhold i forhold til Antonovskys begreber begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed.

Fokusgruppeinterviewet transskriberes i sin fulde længde slightly modified. (17) Førsteforfatter transskriberer minut 0 til 25, og andenforfatter transskriberer minut 26 til 50; herefter byttes transskriptionerne, som justeres og redigeres. Slutteligt læses og redigeres den samlede transskription sideløbende med aflytning af det bandede interview to gange.

Der foretages en tværgående teoristyret analyse af de fem informanternes udsagn. Dette ud fra Malteruds systematiske tekstkondensering (17), da denne er velbeskrevet og velstruktureret i sin firetrins gennemgang.

Trin 1. Fra kaos til temaer: Forfatter 1 og 2 gennemlæser individuelt materialet og identificerer individuelt temaer. Herefter diskuteres temaerne, og der nås frem til konsensus om seks overordnede temaer: Knib, Viden, Undervisning, Dreng og piger, Relevans, Pinligt.

Trin 2. Fra temaer til koder: Teksten inden for hvert tema gennemgås systematisk, og de meningsbærende enheder identificeres. Da analysen er teoristyret, revurderes de seks oprindelige temaer til tre følgende koder: *Begribelighed* af viden om bækkenbunden, *Videns håndterbarhed* og *Meningsfuld* undervisning.

Trin 3. **Fra kode til mening:** Meningsindholdet i hver kode abstraheres; der genereres subgrupper inden for hver kode, og der formuleres et kunstigt citat for hver subgruppe.

Trin 4. **Fra meningskondensering til beskrivelse:** Der udarbejdes indholdsbeskrivelser for hver kode på baggrund af subgruppernes kunstige citater. Hver kode suppleres med oprindelige citater fra de meningsbærende enheder (17).

Procedurer og metoder i dette projekt er i overensstemmelse med de etiske anbefalinger fra Helsinki Deklarationen 1964 (21).

Resultater

Resultaterne præsenteres som en beskrivelse af de tre koder. I tabel 1 ses resultaterne i form af en oversigt over koder samt tilhørende subgrupper.

Koden "Begrivelighed af viden" om bækkenbunden beskriver, hvorledes pigerne finder viden om bækkenbunden og UI relevant og anvendelig. Pigerne mener, at denne viden er særlig interessant i 9. klasse på grund af den kropslige udvikling, de er ved at gennemgå, og de finder det væsentligt at kende til kvindekroppens anatomi og bækkenbundens funktion, især i forbindelse med seksuel debut. Ligeledes finder de undervisningens indhold brugbart på lang sigt: "Ja,

præcis, det er noget man skal bruge hele livet (...)"

Koden "Videns håndterbarhed" beskriver, hvorledes dialogbaseret undervisning kan skabe positiv opmærksomhed og åbenhed omkring emnet bækkenbunden og UI. Pigerne udtrykker begyndende bevidsthed om, at knib af bækkenbunden sker per automatik. Eksempelvis opdager de, at bækkenbunden aktiveres, når de griner eller dyrker sport. "...når jeg dyrker sport, har jeg opdaget, at jeg kniber specielt ved mavebøjninger, efter at I har været og undervise os (...)"

Ydermere har pigerne fået fokus på deres toiletvaner og i det følgende citat beskriver en af pigerne, hvorledes hun er begyndt at tænke over dette: "Jeg tænker også på, at man ikke venter for længe med at gå på toilettet, (...) Tidligere gik jeg ikke på toilettet i skoletiden, fordi de var for klamme.."

Efter at have fået viden om bækkenbunden og UI er pigerne blevet i stand til at tale om emnet, og de kæder manglende viden sammen med manglende italesættelse. De mener, at parterne i en seriøs dialog om dette emne bør være åbne og imødekommende, da de opfatter emnet privat og følsomt. Pigerne forestiller sig samtidig, at kvinder som lever med UI er generte og hæmmede i deres dagligdag af frygt for at tisse i

Tabel 1. Tabellen viser en oversigt over resultaternes koder samt tilhørende subgrupper.

Koder	Subgrupper
Begrivelighed af viden om bækkenbunden	- Tidspunkt for undervisning - Relevant og anvendelig viden
Videns håndterbarhed	- Viden skaber opmærksomhed - Oplevelse af dialog - Forestillinger om voksne kvinder der lever med UI samt om at søge professionel hjælp
Meningsfuld undervisning	- Sjov og indflydelsesrig undervisning - Kønsopdeling og ekstern formidler

bukserne. Pigerne hævder, at de selv vil søge professionel hjælp, hvis de en dag får UI.

Koden "Meningsfuld undervisning" beskriver, hvordan pigerne opfatter undervisningen som sjov og indflydelsesrig. De oplever at blive delagtiggjort i form af gruppediskussion og dialog med underviser og synes, at undervisningsmetoder har været fængende. Efterfølgende citat beskriver, hvordan en af pigerne oplevede undervisningen: "(...) Det var jo også sådan, at der blev spurgt ind til os, hvad vi havde prøvet, og hvad vi havde oplevet. Og vi fik lov til at sidde og snakke sammen om det (...) Det var faktisk første gang jeg har prøvet at snakke med de andre om det (..) Og med en voksen "

"Jeg vil godt turde tale med mine veninder om det, nu hvor jeg ved noget. Ved hvad det hedder og hvordan det ser ud"

Pigerne foreslår, at undervisningen skal være opdelt i pige- og drengehold og varetages af udefrakommende underviser samt udvides til at indeholde oplysninger om sex og seksuelt overførte sygdomme.

Diskussion

Formålet med dette projekt var at undersøge og evaluere, hvordan piger, i 15-16 års alderen år, oplever begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed af teoretisk og praktisk undervisning i bækkenbunden og UI. Analysen og de fremkomne resultater viser, at Antonovskys begreb OAS er relevant i fysioterapeutisk kontekst. Endvidere beskriver Jensen og Johnsen, (15) og Eriksson & Lindström (16) at Antonovskys begreb OAS er et relevant redskab i planlægningen arbejde inden for sundhedsfremme.

Pigerne evner at omsætte undervisningselementerne til den rette sammenhæng, idet de anvender den formidlede teoretiske og praktiske viden i deres hverdag. Denne kognitive forståelse beskriver Antonovsky som en oplevelse af begribelighed (14). Pigerne har øget deres opmærksomhed om bevidst og ubevidst aktivering af bækkenbunden. Endvidere er de bevidste om

muligheden for professionel hjælp ved eventuelt fremtidigt behov. Dette viser, at undervisningen har været i overensstemmelse med pigernes ressourcer og forudsætninger, og herved understøttes komponenten håndterbarhed af viden. Pigerne føler sig medinddraget i undervisningen og henviser til gruppearbejdet og til vekslende dialog indbyrdes og med underviser. De føler sig medansvarlige og udviser engagement, hvilket svarer til, at komponenten meningsfuldhed er påvirket positivt (15).

Pigerne giver udtryk for, at viden om bækkenbunden og UI er relevant i forbindelse med den seksuelle debut. Det, at pigerne forbinder bækkenbunden med seksualitet, havde vi ikke taget højde for i vores undervisning, men det vil være en oplagt mulighed fremover at lade disse to emner supplere hinanden, og lade fysioterapeuter indgå i allerede etablerede tilbud om seksualundervisning i folkeskolen (22), da 38 % af piger i 9. klasse har haft deres seksuelle debut (23). Man kan ligeledes overveje at udbygge seksualundervisning til at omhandle generel viden om krop, sundhed og sundhedsadfærd. Fysioterapeuter har en vigtig rolle i formidling af denne viden, da fokus for fysioterapi netop er krop og bevægelse (24). Dette lever op til Danske Fysioterapeuters vision om, at fysioterapeuter skal være med til at påvirke befolkningens sundhedsadfærd samt indgå i samarbejde med relevante institutioner herom (13).

Hägglund & Wadenstein (2007) beskriver, at kvinder i alderen 37-52 oplever UI som et tabu (4). Pigerne i 9. klasse finder det ikke som et tabu at tale om bækkenbunden og UI. Dette kan forstås som kulturforskelle mellem generationer, eller det kan forstås som, at pigerne i 9. klasse har fået en positiv oplevelse af dialog om emnet. Hermed er en af vores første hypoteser, om at emnet også er tabu blandt yngre kvinder, blevet modificeret.

Resultaterne i dette projekt begrænser sig til fem pigers evaluering af undervisning i bækkenbund og UI, derfor er resultatets eksterne validitet begrænset (17). Det har betydning for resul-

taternes eksterne validitet, at pigerne går på en folkeskole, der ligger i et socialt og økonomisk velstillet område af Danmark (25). Dette kan være årsag til pigernes engagement og motivation for at deltage i projektet, da deres basale behov forventes at være tilgodeset (26). Ligeledes påvirkes den eksterne validitet af, at forskelle i pigers modenhed ifølge Damkjær & Damkjær (27) kan have indflydelse på, hvordan piger i samme kronologiske alder modtager og evaluerer undervisning.

Den interne validitet styrkes af, at deltagerne til både undervisning og fokusgruppeinterview er strategisk udvalgt, og at både undervisning og interview er foregået i et for pigerne kendt og trygt miljø (17,28). Fokusgruppeinterview benyttes (19,20), da dette er anvendeligt til at opnå indsigt i flere informanternes tanker, holdninger og ideer om det præsenterede emne, og det er et brugbart redskab til at belyse tabuiserede emner (19). I den forbindelse er det nødvendigt at anvende en semistruktureret interviewguide, da denne er velegnet som hypotesetestende interviewform. (20) Det, at pigerne let har kunnet identificere sig med os, idet vi er unge kvinder, kan have påvirket de fremkomne resultaters interne validitet positivt. At pigerne kendte interviewerne i forbindelse med fokusgruppeinterviewet kan have betydet en større tryghed og villighed til at udtale sig. Omvendt kan dette også have en negativ indvirkning på resultaternes interne validitet, da det kan have hæmmet pigernes lyst til at svare ærligt, idet de søger at tilfredsstille os med deres svar.

For at styrke såvel den eksterne som interne validitet kunne man med fordel undervise flere klasser og interviewe flere 9. klasses piger. Herved vil blandt andet datamætning optimeres og kildetriangulering kan anvendes (17,28).

Til dataanalysen anvendes Malteruds systematiske tekstkondensering (17), hvorved den interne validitet styrkes, idet metoden foreligger velbeskrevet og struktureret: Analysetrin 1 er gennemarbejdet først individuelt og dernæst disku-

teret til konsensus, og analysetrin 2-4 er gennemarbejdet i fællesskab.

Ved at præsentere forforståelsen samt detaljeret beskrive forløbet søges der at leve op til kravet om intersubjektivitet (28), da det i kvalitativ forskning ikke er muligt og ej heller hensigten at være objektiv (28).

Reliabiliteten af transskriptionen er forsøgt maksimeret ved gentagne redigeringer i forhold til konsensusdiskussioner.

Perspektivering

Resultaterne fra dette projekt viser, at fysioterapeuter kan fungere som eksterne konsulenter i den danske folkeskole, hvilket er i overensstemmelse med Ottawa-charterets strategi om sundhedsformidling af sundhedsprofessioner (29). Ser man på Danske Fysioterapeuters mission om, at "Danske Fysioterapeuter udvikler den fysioterapeutiske profession og styrker samfundets opfattelse af fysioterapis værdi for den enkelte og for helheden" (13), er dette projekt et bud på, hvordan professionen kan udvikle sit arbejdsområde. Samtidig imødekommer projektet Danske Fysioterapeuter værdi; Danske Fysioterapeuter iværksætter, ser og skaber muligheder (13).

På baggrund af den solide evidens for konservativ behandling af stress- (6-8) og blandingsinkontinens (8) undrer det os, at op imod 500.000 danske kvinder går ubehandlet rundt med UI. Endvidere undrer det, at fysioterapeuter ikke er mere offensive i at oplyse om kompetencer og træningseffekterne inden for dette felt. Det er specialuddannede fysioterapeuter, der har ansvaret for at formidle professionens viden om, at der til UI foreligger effektiv behandling, som er veldokumenteret, let tilgængelig, uden bivirkninger og omkostningsminimal (30-32).

Endvidere giver resultatet anledning til at prævalensen af UI blandt helt unge kvinder undersøges nærmere. I dette sundhedsfremme-projekt formidler vi viden direkte til helt unge kvinder,

hvorved vi søger at ruste dem til at tage større ansvar for egen sundhed. Samtidig søger vi, ved at gå i dialog med pigerne i 9. klasse, at de som voksne har redskaber til at bryde tavsheden, der i dag hersker om emnet. Forhåbentlig vil disse unge kvinder overlevere viden om bækkenbunden og UI og på denne måde bidrage til at en ændret kulturel opfattelse af UI.

Det vil være interessant at gennemføre et større prospektivt kohortestudie for at følge disse unge kvinder fra 15-års alderen gennem graviditet, fødsel og overgangsalder. Det ville give en viden om, hvordan man kan optimere indsats, tidspunkt, sted, indhold og forløb.

Referenceliste

- Ottesen M. Værd at vide om inkontinens: og andre vandladningsproblemer hos kvinder. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck; 2006.
- International Continence Society. ICS Factsheet 3: Stress urinary incontinence. [online]. 2005 [citeret 8.dec 2008]; Tilgængelig fra: URL:https://www.icsoffice.org/ASPNET_Membership/Membership/Portal.aspx?RedirectUrl=documents/Search/Index.asp
- Hägglund D, Ahlström G. The meaning of women's experience of living with long-term urinary incontinence is powerlessness. *Journal of Clinical Nursing* 2007;16:1946-54.
- Hägglund D, Wadensten B. Fear of humiliation inhibits women's care-seeking behavior for long-term urinary incontinence. *Scand J Caring Sci* 2007;21:305-12.
- Koch LH. Help-seeking behaviors of women with urinary incontinence: an integrative literature review. *Journal of Midwifery and Women's Health* 2006;51:39-44.
- Bø K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? *Int Urogynecol J* 2004;15:76-84.
- Berghmans LCM, Hendriks HJM, Bø K, Hay-Smith EJ, de Bie RA, van Waalwijk van Doorn ESC. Conservative treatment of stress urinary incontinence in women: a systematic review of randomized clinical trials. *Br J Urol* 1998;82:181-91.
- Hay-Smith E, Bø K, Berghmans L, Hendriks H, deBie R, van Waalwijk van Doorn ESC. Pelvic floor muscle training for urinary incontinence in women: Cochrane review. Oxford: The Cochrane Library; 2001.
- Bø K, Borgen JS. Prevalence of stress and urge urinary incontinence in elite athletes and controls. *Med Sci Sports Exerc* 2001;33(11):1797-1802.
- Thyssen HH, Clevin L, Olesen S, Lose G. Urinary incontinence in elite female athletes and dancers. *Int Urogynecol J* 2002;13:15-7.
- Geirsson G, Hansen B, Hermansdóttir K. Prevalence of urinary incontinence among young female college students. *Læknablaðið* 2003;89:305-9.
- Jacobsen TS, Gardarsdóttir GÁ, Ribe IAG. Prævalensen af inkontinens blandt 10. klasser piger på Fyn: en tværsnitsundersøgelse om inkontinens set i forhold til fysisk aktivitet og BMI. [online]. 2007 [citeret 29.sep 2008]; Tilgængelig fra: URL:<http://www.fysiostud.dk/sw7802.asp>
- Danske Fysioterapeuter. Danske Fysioterapeuters vision, mission og værdier. [online]. 2008 [citeret 18.dec 2008]; Tilgængelig fra: URL:<http://www.fysio.dk/sw47602.asp>
- Antonovsky A, oversat af Lev A. *Helbredets mysterium*. København: Hans Reitzels Forlag; 2000.
- Jensen TK, Johnsen TJ. *Sundhedsfremme i teori og praksis: en lære-, debat- og brugsbog på grundlag af teori og praksisbeskrivelser*. 2. udg. Århus, Danmark: Forlaget Philosophia; 2006.
- Eriksson M, Lindström B. Antonovsky's sense of coherence scale and the relation with health: a systematic review. *J Epidemiol Community Health* 2006;60(5):376-81.
- Malterud K. *Kvalitative metoder i medicinsk forskning: en innføring*. 2. udg. Oslo: Universitetsforlaget; 2006.
- Føllesdal D, Walløe L, Elster J. *Politikens bog om moderne videnskabsteori*. Copenhagen: Politikens Forlag A/S; 1992
- Lunde IM, Ramhøj P. *Humanistisk forskning*

- inden for sundhedsvidenskab: Kvalitative metoder. København: Akademisk Forlag A/S; 1995.
20. Kvale S. En introduktion til det kvalitative forskningsinterview. København: Hans Reitzels Forlag; 2007.
 21. World Health Organization. World medical association declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. [online]. 2001 [citeret 12.okt 2008]; Tilgængelig fra: ULR:[http://whqlibdoc.who.int/bulletin/2001/issue4/79\(4\)declaration.pdf](http://whqlibdoc.who.int/bulletin/2001/issue4/79(4)declaration.pdf)
 22. Sexekspresen. Sexpressen. [online]. 2006 [citeret 19.dec 2008]; Tilgængelig fra: ULR:<http://sexekspresen.dk/>
 23. Sundhedsstyrelsen. Udviklingen i 11-15-åriges livsstil og sundhedsvaner. [online]. 2006 [citeret 12. dec. 2008]; Tilgængelig fra: ULR:http://www.sst.dk/Nyheder/Seneste_nyheder/11_15_MULD06.aspx
 24. Undervisningsministeriet. Fysioterapeut. [online]. 2008 [citeret 2.jan 2009]; Tilgængelig fra: ULR:http://www.ug.dk/Uddannelse.aspx?article_id=udb-fysioterapeut
 25. Region Hovedstaden Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed. Sundhedsprofil for regioner og kommuner 2008. [online]. 2008 [citeret 29. dec 2008]; Tilgængelig fra: ULR:<http://www.regionh.dk/NR/rdonlyres/16FC8EF3-C50A-4E9E-8FFF-3C7D2ABC2B11/0/Sundhedsprofil.pdf>
 26. Gjerset A, Svendsen TM, Enoksen E, Weinholdt T, Vilberg A, Major J et al., oversat af Helge WE, Helge WJ, Kjær M, Langberg H, Puggard L. Idrættens træningslære: 2.udg. København: Systime Academic; 2005.
 27. Damkjær M, Damkjær S. Kropsbilleder. I: Hølge-Hazelton B (red.). Perspektiver på krop og ungdom. København: Forlaget Samfundslitteratur; 2003. s.167-80.
 28. Hovmand B, Præstegaard J. Kvalitative forskningsmetoder i fysioterapi: en introduktion. [online]. 2002 [citeret 25. okt 2008]; Tilgængelig fra: ULR:http://ffy.inforce.dk/graphics/PDF-filer/Metodeartikler/2002/kvalitative_forskningsmetoder.pdf
 29. World Health Organization. The Ottawa Charter on Health Promotion. [online]. 1986 [citeret 16.dec 2008]; Tilgængelig fra: ULR:http://www.wpro.who.int/NR/rdonlyres/798A711D-DC30-4E27-8DD6-19561EB969CC/0/ottawa_charter.pdf
 30. Møller LMA, Lose G. Kan den økonomiske og faglige ressourceanvendelse ved udredning og behandling af urininkontinens optimeres? Ugeskrift for Læger 2001;153(38):5172
 31. Herbruck LF. Stress urinary incontinence: prevention, management, and provider education. Urologic Nursing June 2008;28(3):200-7.
 32. Berghmans LMC, Bernards ATM, Hendriks HJM, Bø K, Gruppings MHM, oversat af Due U. Retningslinier for den fysioterapeutiske behandling af stressinkontinens. [online]. [citeret 17.okt 2008]; Tilgængelig fra: ULR:http://ffy.inforce.dk/graphics/PDF-filer/Kliniske_retningslinjer/eksisterende%20retningslinjer/kliniske_retningslinjer_stressinkontinens.pdf

Abstract

Education in the pelvic floor and urinary incontinence (UI) in ninth grade – a health promoting action

Stigsgaard S, PT, Sohrbeck-Nøhr O, PT, Jeanette Præstegaard, PT, ph.d.stud.

Settings

It is assumed that around 500.000 Danish women suffer from UI. The problem is especially profound among elderly women, however new studies indicate that 12-55 % of women aged 15-39 are also suffering from the condition, which is surprisingly. An earlier response to urinary incontinence may be relevant.

Purpose

The purpose of this study is to evaluate how girls in ninth grade experience theoretical and practical education in the pelvic floor and UI according to Antonovsky's 'Sense of Coherence' (SOC).

Data and method

This study uses a qualitative method grounded in a hypothetical-deductive development of knowledge based on text data. An intervention, designed as an educational seminar in the pelvic floor and UI, with 11 girls from a primary school in Denmark, is tested. Two weeks later a focus group interview with five of these girls is conducted.

Results

Three codes occur: Comprehensible knowledge of the pelvic floor presents experiencing knowledge of pelvic floor and UI as being relevant and useful. Knowledge as manageable presents the acquisition of knowledge as making the subject easier to talk about and seeking professional

help if necessary. Meaningful education presents the educational seminar as interesting. These findings indicate that the girls experience the education seminar as supporting their SOC.

Discussion

As the number of women with untreated UI is high and there is solid evidence for treatment of this condition, it is relevant that physiotherapists are more proactive in disseminating this knowledge. Physiotherapists can act as external consultants in the Danish primary school and offer education in the pelvic floor and UI. This offer can also include general information about the body, health and health behavior. In relation to the methodology, it would be interesting to accomplish a cohort-study to measure the effects of educational seminars as health promotion of UI.

Keywords: urinary incontinence, young women, pelvic floor muscle training, education, sense of coherence