

**BADANIE CZYNNOŚCI MIĘŚNI DNA MIEDNICY – SKALA PERFECT**

Skala PERFECT*		Norma**	Data badania			
			....		....	
			P***	G	P	G
P- Power	<b>Siła (skurczu)</b> – mierzona w zmodyfikowanej skali <b>Oxford</b>	4/5				
E- Endurance	<b>Wytrzymałość</b> – czas (s) w jakim mięśnie mogą pozostać w maksymalnym skurczu (maximal voluntary contraction – MVC)	8-10 (s)				
R - Repetition	<b>Powtórzenia</b> – liczba (n) skurczy mięśniowych możliwych do wykonania z maksymalną siłą aż do zmęczenia mięśni (z przerwą 4s. pomiędzy kolejnymi skurczami).	8-10				
F - Fast	<b>Szybkość</b> – liczba (n) możliwych do wykonania szybkich skurczy mięśniowych (aż do zmęczenia mięśni)	8-10				
E - Elevation	<b>Unoszenie</b> – skurcz warstwy głębokiej mięśni (TAK/NIE)	TAK	x		x	
C – Co-contraction	<b>Współskurcz</b> – mięśni ściany brzucha (TAK/NIE)	TAK				
T- Timing	<b>Reaktywność</b> – odruchowe napięcie mięśni dna miednicy podczas kaszlu (TAK/NIE)	TAK				

SKALA OXFORD (w modyfikacji Laycock'a)*	
0	Brak napięcia mięśni
1	Ślad skurczu (drżenia mięśniowe)
2	Słabe napięcie mięśni (niemożliwe do utrzymania)
3	Umiarkowany skurcz mięśni
4	Dobry (wyraźny) skurcz mięśniowy
5	Silny skurcz mięśni

**\*\*Normy** : w oparciu o własne doświadczenia kliniczne (dr n. med. Małgorzaty Chochowska).

**\*\*\*Legenda:**

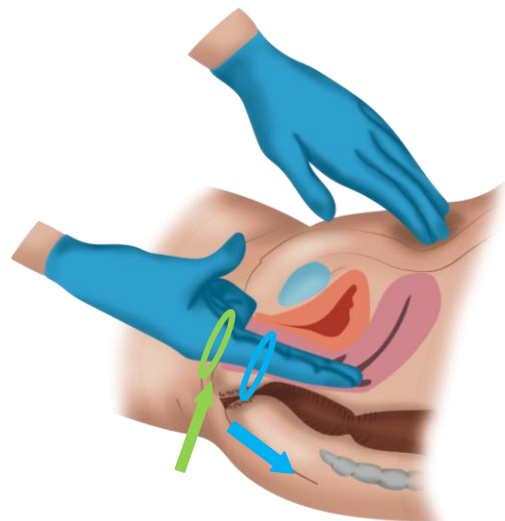
**1. Warstwa powierzchniowa (P) mięśni dna miednicy**

- przepona moczowo-płciowa („elastyczna trampolina”) - skurcz zamykający (zielona strzałka).

**2. Warstwa głęboka (G) mięśni dna miednicy –**

przepona miednicy („misa”) – skurcz unoszący (niebieska strzałka).

**Uwaga!** Czynność obu warstw bada się w tym samym czasie.



\*Laycock J., Jerwood D.: Pelvic Floor Muscle Assessment: The PERFECT Scheme. Physiotherapy, 2001; 87,12: 631-642, opracowanie i tłumaczenie: M. Chochowska, 2020.; rycina: Wydawnictwo FORUM.