



Ebko'25

7. Uluslararası, 8. Ulusal

# EBELİK KONGRESİ

“Güçlü Ebeler, Güçlü Kadınlar”



7. International, 8. National  
Midwifery  
Congress

24-26 Nisan  
April  
2025

Ankara

SBÜ Gülhane Külliyesi  
Prof. Dr. Cevdet Erdöl  
Konferans Salonu

**Bildiri No:** 6399

## Kadınlarda Üriner İnkontinansın Yönetiminde Pelvik Taban Egzersizlerinin Etkinliği: Bir Derleme Çalışması

Elif Akkaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

Elif Akkaya / İstanbul Kent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü

**Özet:** Üriner inkontinans, istemsiz idrar kaçırma olarak tanımlanmakta olup; kadınlarda sosyal, hijyenik ve psikolojik sorunlara yol açarak yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Stres, miks ve urge olmak üzere farklı tipleri bulunan bu durum, yaygın bir kadın sağlığı sorunudur. Pelvik taban egzersizleri, pelvik taban ve anal sfinkter kaslarının gücünü artırarak üretral kapanma basıncını desteklemekte ve üriner inkontinans sıklığının azaltılmasına katkı sağlamaktadır. Bu derleme çalışması, üriner inkontinansı olan kadınlarda pelvik taban egzersizlerinin etkinliğini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Yapılan çalışmalar, pelvik taban egzersizlerinin özellikle stres ve miks tip üriner inkontinans üzerinde olumlu etkiler sağladığını ortaya koymaktadır. Hakbilen ve İnce (2025), yaşlı kadınlarda uygulanan Kegel egzersizlerinin üriner inkontinans düzeylerini azalttığını bildirmiştir. Raddaha ve Nasr (2022), Kegel egzersizi eğitim programı uygulanan kadınlarda idrar kaçırma sıklığının azaldığını ve yaşam kalitelerinin arttığını rapor etmiştir. Johannessen ve arkadaşları (2021), doğum öncesi dönemde 12 hafta süresince uygulanan pelvik taban egzersizlerinin doğum sonrası idrar kaçırma oranlarını düşürdüğünü saptamıştır. Sporcu kadınlarla yapılan çalışmalarda, 16 haftalık pelvik taban kas eğitiminin stres tipi üriner inkontinans semptomlarını belirgin şekilde azalttığı bulunmuştur (Pires ve ark., 2020; Skaug ve ark., 2024). Ayrıca, Gestasyonel Diyabetes Mellitus (GDM) tanısı olan ve idrar kaçırma sorunu yaşayan kadınlara uygulanan pelvik taban egzersizlerinin, üriner inkontinans semptomlarını iyileştirdiği bilinmektedir (Wu ve ark., 2024). Düzenli ve doğru şekilde uygulanan pelvik taban egzersizleri, üriner inkontinans semptomlarının azalmasına ve kadınların yaşam kalitesinin artmasına katkı sağlamaktadır. Kadın sağlığında kilit bir rol üstlenen ebeler, bu egzersizlerin uygulanması, takibi ve kadınların motive edilmesinde önemli bir etki alanına sahiptir. Ebelerin bu konuda donanımlı olması, hem önleyici sağlık hizmetlerinin niteliğini artıracak hem de kadınların yaşam kalitesine anlamlı katkılar sağlayacaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Üriner İnkontinans, Kadın Sağlığı, Pelvik Taban Egzersizleri



Ebko'25

7. Uluslararası, 8. Ulusal  
**EBELİK  
KONGRESİ**

“Güçlü Ebeler, Güçlü Kadınlar”



7. International, 8. National  
**Midwifery  
Congress**

24-26 Nisan  
April  
**2025**  
**Ankara**

SBÜ Gülhane Külliyesi  
Prof. Dr. Cevdet Erdöl  
Konferans Salonu

**Abstract No:** 6399

## Effectiveness of Pelvic Floor Exercises in the Management of Urinary Incontinence in Women: A Review Study

Elif Akkaya<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Istanbul Kent University, Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery

Elif Akkaya / Istanbul Kent University, Faculty of Health Sciences, Department of Midwifery

**Abstract:** Urinary incontinence is defined as the involuntary leakage of urine and can negatively affect women's quality of life by causing social, hygienic, and psychological problems. Urinary incontinence, classified into stress, mixed, and urge types, represents a prevalent issue in women's health. Pelvic floor exercises strengthen the pelvic floor and anal sphincter muscles, support urethral closure pressure, and contribute to reducing the frequency of urinary incontinence. This review study aims to evaluate the effectiveness of pelvic floor exercises in women with urinary incontinence. Studies have shown that pelvic floor exercises have particularly positive effects on stress and mixed-type urinary incontinence. Hakbilen and İnce (2025) reported that Kegel exercises applied in elderly women reduced levels of urinary incontinence. Raddaha and Nasr (2022) reported that the frequency of urinary leakage decreased and quality of life improved in women who participated in a Kegel exercise training program. Johannessen et al. (2021) found that pelvic floor exercises performed for 12 weeks during the prenatal period reduced postpartum urinary incontinence rates. In studies conducted with female athletes, 16 weeks of pelvic floor muscle training was found to significantly reduce symptoms of stress urinary incontinence (Pires et al., 2020; Skaug et al., 2024). Additionally, pelvic floor exercises applied to women diagnosed with Gestational Diabetes Mellitus (GDM) and experiencing urinary leakage have been shown to improve urinary incontinence symptoms (Wu et al., 2024). Regular and properly performed pelvic floor exercises contribute to the reduction of urinary incontinence symptoms and the improvement of women's quality of life. Midwives, who play a key role in women's health, have a significant influence in implementing, monitoring, and motivating women in the use of these exercises. Ensuring that midwives are well-equipped in this area will improve the quality of preventive health services and make a meaningful contribution to women's overall well-being.

**Keywords:** Urinary Incontinence, Women's Health, Pelvic Floor Exercises