

# UTJECAJ SPECIFIČNIH FIZIOTERAPIJSKIH INTERVENCIJA NA SPOLNO ZDRAVLJE ŽENA NAKON PORODA

## *The impact of specific physiotherapy interventions on women's sexual health after childbirth*

NIKOLINA ZAPLATIC DEGAČ<sup>1,2</sup>, IVANA ŽIVODER<sup>2</sup>, ŠPELA BOGATAJ<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Fakulteta za zdravstvene vede, Univerza v Novem mestu, Novo mesto, Slovenija

<sup>2</sup> Sveučilište Sjever, Odjel za fizioterapiju, Varaždin, Hrvatska

<sup>3</sup> Center za kronično hemodializu Leonišče, Ljubljana, Slovenija



This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs (CC BY-NC-ND) license.

### SUSTAVNI PREGLED / SYSTEMATIC REVIEW

e-mail adresa autora: [nzaplatic@unin.hr](mailto:nzaplatic@unin.hr)

### Sažetak

**Uvod:** Spolno zdravlje žena u postporodajnom razdoblju često je narušeno zbog hormonalnih, anatomskih i psiholoških promjena. Seksualna disfunkcija je česta, ali nedovoljno prepoznata. Fizioterapijske intervencije poput vježbi mišića zdjeličnog dna (PFMT), miofascijalnog opuštanja i Franklin metode sve se više primjenjuju u svrhu poboljšanja seksualne funkcije.

**Metode:** Proveden je sustavni pregled literature u skladu s PRISMA smjericama. Pretraživane su baze PubMed, Scopus, Web of Science i CINAHL za radove objavljene od 2015. do 2025. godine. Uključene su randomizirane studije koje su istraživale učinke fizioterapijskih intervencija na seksualnu funkciju žena nakon poroda.

**Rezultati:** U pregled je uključeno pet visokokvalitetnih studija. PFMT je pokazao značajna poboljšanja u seksualnoj funkciji, uključujući povećanu seksualnu želju, bolju lubrikaciju i smanjenje boli tijekom odnosa. Miofascijalno opuštanje učinkovito je u smanjenju dispareunije, dok Franklin metoda potiče tjelesnu svjesnost i relaksaciju zdjeličnih mišića.

**Rasprava:** Sve analizirane metode pokazale su pozitivan terapijski učinak. PFMT se ističe kao najistraženija i najučinkovitija intervencija. Miofascijalne tehnike i Franklin metoda predstavljaju obećavajuće nadopune konvencionalnoj terapiji, osobito kod složenijih slučajeva.

**Zaključak:** Fizioterapijske intervencije, osobito vježbe mišića zdjeličnog dna, pokazale su se sigurnima i učinkovitim u poboljšanju spolnog zdravlja žena nakon poroda. Njihova integracija u postpartalnu skrb može značajno doprinijeti cjelokupnom oporavku i kvaliteti života.

**Cljučne riječi:** spolno zdravlje, postpartalno razdoblje, vježbe mišića zdjeličnog dna, miofascijalno opuštanje, Franklin metoda

### Abstract

**Introduction:** Women's sexual health in the postpartum period is frequently affected by hormonal, anatomical, and psychological changes. Sexual dysfunction is common but often overlooked. Physiotherapy interventions such as pelvic floor muscle training (PFMT), myofascial release, and the Franklin Method are increasingly applied to improve sexual function.

**Methods:** A systematic review was conducted following PRISMA guidelines. Databases including PubMed, Scopus, Web of Science, and CINAHL were searched for studies published between 2015 and 2025. Included studies were randomized controlled trials assessing physiotherapy interventions targeting postpartum sexual function.

**Results:** Five high-quality studies were included. PFMT demonstrated significant improvements in sexual desire, lubrication, and reduced pain during intercourse. Myofascial release effectively reduced dyspareunia, while the Franklin Method enhanced pelvic body awareness and muscle relaxation.

**Discussion:** All reviewed interventions showed therapeutic potential. PFMT emerged as the most effective and widely studied approach. Myofascial techniques and the Franklin Method offer promising support, especially for women with persistent symptoms.

**Conclusion:** Physiotherapy interventions, especially pelvic floor muscle training, have proven to be safe and effective in improving postpartum sexual health. Their integration into standard postpartum care could greatly enhance recovery and quality of life.

**Keywords:** sexual health, postpartum period, pelvic floor muscle training, myofascial release, Franklin Method

## Uvod

Postporođajno razdoblje obilježeno je nizom fizioloških, emocionalnih i socijalnih promjena koje značajno utječu na kvalitetu života žene. Jedan od najčešće zanemarenih aspekata u skrbi nakon poroda jest **spolno zdravlje**, koje u tom razdoblju prolazi kroz dinamične promjene. Učestalost seksualne disfunkcije među ženama u postporođajnom razdoblju izrazito je visoka i prema dostupnim metaanalizama varira između 35 % i 64 %, s najvećom prevalencijom u prva tri mjeseca nakon poroda (1). Najčešće prijavljeni simptomi uključuju **gubitak spolne želje, dispareuniju, smanjenu lubrikaciju, strah od ponovne boli te osjećaj nesigurnosti u vlastito tijelo**, što sve negativno utječe na partnerske odnose, emocionalnu dobrobit i samopouzdanje žene (2).

Fiziološke promjene koje nastupaju tijekom trudnoće i poroda, uključujući **ozljede i slabost mišića zdjeličnog dna**, mogu imati trajan učinak na funkciju zdjeličnih struktura, uključujući i one povezane sa seksualnom funkcijom. Hormonske promjene, posebno pad estrogena, dodatno doprinose suhoći sluznice i osjetljivosti vagine (3).

U posljednjem desetljeću, posebnu pozornost usmjerena je na primjenu **fizioterapijskih intervencija**, s ciljem obnove funkcionalnosti zdjelične regije i poboljšanja spolne funkcije. Među najproučavanijim pristupima su **vježbe mišića zdjeličnog dna (Pelvic Floor Muscle Training - PFMT)**, koje prema rezultatima više sustavnih pregleda i metaanaliza poboljšavaju ukupnu seksualnu funkciju, značajno povećavaju rezultat na FSFI ljestvici (SMD = 0,46; p = 0,009), smanjuju bol tijekom odnosa te pozitivno utječu na kvalitetu života (2,4). Osim toga, PFMT može prevenirati ili liječiti urinarnu inkontinenciju i poboljšati

propriocepciju zdjeličnog područja, čime neizravno utječe na seksualnu funkciju (5).

Uz PFMT, sve se više proučava **miofascijalno opuštanje**, metoda koja se temelji na manualnim tehnikama za otpuštanje mišićne napetosti i fascijalnih restrikcija u području perineuma i zdjelice. Studije pokazuju da miofascijalne tehnike mogu učinkovito smanjiti dispareuniju i poboljšati subjektivni doživljaj ugone tijekom spolnog odnosa (6).

Još jedan inovativan pristup uključuje primjenu **Franklin metode**, koja koristi proprioceptivne i vizualizacijske tehnike uz upotrebu mekih loptica (*Franklin balls*) za povećanje tjelesne svjesnosti i relaksaciju zdjeličnih mišića. Iako je riječ o metodi koja još nije široko proučavana, pilot-istraživanja ukazuju na potencijal u poboljšanju perinealne relaksacije, tjelesne svjesnosti i pozitivne percepcije tijela nakon poroda (7).

Unatoč rastućem interesu za fizioterapijske pristupe u skrbi o spolnom zdravlju nakon poroda, literatura i dalje ostaje **heterogena**, a dostupni dokazi nerijetko su **nedovoljno usmjereni na konkretne intervencije**. Poteškoće uključuju različite metodološke pristupe, neujednačene ishode mjerenja te ograničen broj kvalitetnih randomiziranih kontroliranih ispitivanja.

S obzirom na izraženu učestalost seksualne disfunkcije, važnost fizioterapijske podrške te potrebu za jasnim, klinički primjenjivim smjernicama, ovaj je sustavni pregled usmjeren na vrednovanje učinkovitosti **PFMT-a, miofascijalnog opuštanja i vježbi s Franklin lopticama** u poboljšanju seksualne funkcije žena nakon poroda. Pregled uključuje samo visokokvalitetna istraživanja objavljena između **2015. i 2025. godine**, u skladu s jasno definiranim kriterijima uključivanja i isključivanja.

## Metode

Ovaj je sustavni pregled proveden u skladu s preporukama iz PRISMA 2020 smjernica (8), koje osiguravaju transparentnost i metodološku dosljednost prilikom planiranja, izvođenja i izvještavanja sustavnih pregleda. Svrha ovoga pregleda bila je utvrditi učinke različitih oblika tjelesne aktivnosti – uključujući vježbe mišića zdjeličnog dna (PFMT), miofascijalno opuštanje i vježbe s Franklin lopticama – na spolno zdravlje žena u razdoblju nakon poroda.

Postupak sustavnog pretraživanja literature unaprijed je strukturiran i proveden u skladu s metodološkim načelima definiranim u *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (9). Definirani su jasni kriteriji uključivanja i isključivanja, strategija pretraživanja te način izdvajanja i prikaza podataka.

## Načini pretraživanja

Sustavno pretraživanje provedeno je u bazama podataka: PubMed, Scopus, Web of Science i CINAHL, a dopunski su korišteni i izvori Google Scholar i Cochrane Library. Pretraga je obavljena u lipnju i srpnju 2025. godine, s vremenskim ograničenjem na radove objavljene između 2015. i 2025. godine. U pretraživanju su korištene kombinacije sljedećih ključnih riječi i termina: (“pelvic floor muscle training” OR “PFMT” OR “myofascial release” OR “Franklin balls” OR “exercise”) AND (“sexual function” OR “sexual health”) AND (“postpartum” OR “after childbirth”). Logički operatori AND/OR primijenjeni su u skladu s preporukama PRISMA smjernica (Page i sur., 2021).

## Kriteriji uključivanja i kriteriji isključivanja

U pregled su uključena isključivo istraživanja koja zadovoljavaju sljedeće kriterije:

- Vrsta studije: randomizirani kontrolirani pokusi (RCT), meta-analize i sustavni pregledi koji uključuju primjenu intervencije
- Populacija: žene u postporođajnom razdoblju (unutar 12 mjeseci nakon poroda)
- Intervencije: jasno opisane fizioterapijske metode (vježbe mišića zdjeličnog dna, miofascijalna terapija, proprioceptivne vježbe s Franklin lopticama)
- Ishodi: spolna funkcija i/ili kvaliteta života povezana s funkcijom zdjeličnog dna, mjerena validiranim instrumentima (npr. FSFI, VAS, skale za procjenu dispareunije)
- Jezik i dostupnost: radovi objavljeni na engleskom jeziku i dostupni u punom tekstu u navedenim bazama podataka

Iz pregleda su isključena istraživanja koja:

- imaju narativni, metodološki ili opservacijski dizajn
- ne uključuju aktivnu fizioterapijsku intervenciju
- nisu dostupna u punom tekstu
- nisu objavljena na engleskom jeziku
- su objavljena prije 2015. godine

## Proces selekcije studija

Ukupno je pretraživanjem identificirano 27 znanstvenih radova koji su potencijalno odgovarali istraživačkom pitanju. Nakon uklanjanja duplikata i inicijalne procjene naslova i sažetaka, 16 radova prošlo je u drugi krug selekcije – pregled punog teksta. U ovoj fazi isključeno je:

- 6 studija zbog neadekvatne metodologije (npr. narativni pregledi, opisne i retrospektivne analize)
- 5 studija jer nisu sadržavale jasno definiranu intervenciju, nisu bile objavljene unutar zadanog vremenskog raspona, nisu bile dostupne u navedenim bazama podataka ili nisu imale validirane mjere ishoda

Na kraju, u sustavni pregled uključeno je 5 studija koje su u potpunosti zadovoljavale sve kriterije uključivanja.

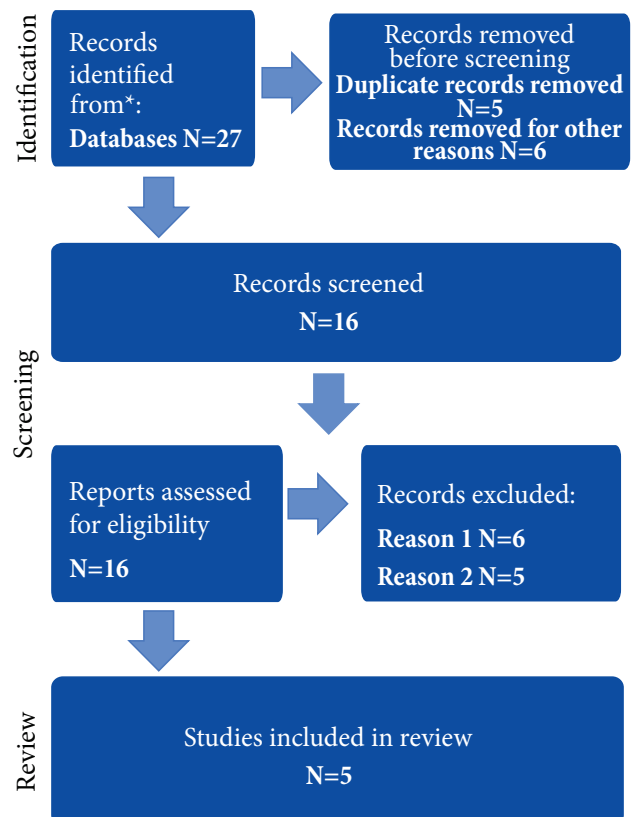
Selekciju su neovisno provele dvije osobe. U slučajevima neslaganja odluka je donesena zajedničkim uvidom i uz konzultaciju treće osobe. Vizualni prikaz procesa selekcije prikazan je u PRISMA dijagramu (Slika 1.).

## Izdvajanje podataka i analiza

Podaci iz odabranih studija izdvojeni su korištenjem unaprijed definirane tablice (Tablica 1), uz uvažavanje smjernica *Cochrane Handbooka* (9). Zabilježeni su sljedeći elementi:

- autori i godina objave
- metodološki dizajn
- opis uzorka
- karakteristike intervencije
- mjerne metode i instrumenti
- glavni nalazi istraživanja

Zbog heterogenosti među istraživanjima u smislu vrste intervencije i mjerenih ishoda, rezultati su analizirani narativnom sintezom.



Slika 1. PRISMA dijagram

## Rezultati

U pregled je uključeno ukupno pet studija koje su zadovoljile sve zadane kriterije. Intervencije u tim istraživanjima uključuju različite oblike tjelesne aktivnosti usmjerene na mišiće zdjeličnog dna, uključujući klasični PFMT, miofascijalnu relaksaciju te Franklin metodu s proprioceptivnim komponentama. Sve studije su istraživale učinak ovih intervencija na seksualnu funkciju žena u razdoblju nakon poroda, koristeći validirane mjerne instrumente, među kojima je najčešći bio FSFI (Female Sexual Function Indeks).

Većina obuhvaćenih studija bavile su se učinkom PFMT-a. Sustavni pregled i meta-analiza Hadizadeh-Talasaz i suradnika obuhvatila je osam randomiziranih studija s ukupno 1200 žena. Rezultati pokazuju značajno poboljšanje seksualne funkcije u skupinama koje su provodile PFMT u odnosu na kontrolne skupine, uz poboljšanje svih dimenzija FSFI skale – posebno u domenu seksualne želje, lubrikacije i zadovoljstva. Također je zabilježeno poboljšanje opće kvalitete života u postporodajnom razdoblju (4). Slični nalazi potvrđeni su i u meta-analizi Wu i suradnika, koja je uključila četiri studije i usporedila žene koje su provodile

PFMT s onima koje su imale pasivni nadzor (watchful waiting). Ova analiza je pokazala da PFMT dovodi do smanjenja učestalosti urinarne inkontinencije i dispareunije, a žene su prijavile veće zadovoljstvo seksualnim životom i učestaliju seksualnu aktivnost (5). Sustavni pregled Woodley i suradnika koji obuhvaća 31 randomizirano istraživanje s ukupno 2681 ispitanicom, pruža dodatne snažne dokaze o učinkovitosti PFMT-a. Autori zaključuju da programi vježbanja mišića zdjeličnog dna značajno smanjuju rizik od poremećaja spolne funkcije, osobito kod žena koje su PFMT provodile uz stručni nadzor fizioterapeuta i prema individualiziranom protokolu (3).

Istraživanje Fitzgerald i suradnika usredotočila se na miofascijalnu terapiju kao oblik manualne fizioterapije. Ova metoda uključuje ciljani pritisak i mobilizaciju fascije u području zdjelice kako bi se smanjila napetost mišića i povećala mobilnost ožiljkastog tkiva. Meta-analiza šest uključenih studija pokazala je smanjenje intenziteta boli pri spolnom odnosu (dispareunija), smanjenje osjećaja nelagode u perineumu te subjektivno poboljšanje perinealne relaksacije. Ovi nalazi podržavaju primjenu miofascijalnih tehnika u ranoj rehabilitaciji nakon poroda, osobito kod žena koje prijavljuju bol tijekom spolnih odnosa (6).

**Tablica 1.** Prikaz istraživanja

Autori i godina	Metodološki dizajn	Opis uzorka	Karakteristike intervencije	Mjerne metode i instrumenti	Glavni nalazi
Hadizadeh-Talasaz et al. (2019)	Sustavni pregled i meta-analiza	Žene nakon poroda, 8 studija, ukupno 1200 sudionica	PFMT 6–12 tjedana, različiti protokoli i učestalost	FSFI, skale zadovoljstva, kvaliteta života	Značajno poboljšanje FSFI rezultata i kvalitete života (SMD = 0.46)
Wu et al. (2018)	Meta-analiza randomiziranih pokusa	Žene 6–12 mjeseci nakon poroda, 4 studije, N=890	PFMT uspoređen s neaktivnim pristupom (nadzor)	FSFI, epizode inkontinencije, seksualna učestalost	Smanjena disfunkcija i inkontinencija, poboljšana funkcija zdjelice
Fitzgerald et al. (2021)	Sustavni pregled i meta-analiza	Žene s dispareunijom nakon poroda, 6 studija	Miofascijalne tehnike na području zdjeličnog dna	Dispareunija (VAS), bol, subjektivne skale napetosti	Smanjenje boli i dispareunije, poboljšana perinealna relaksacija
Franklin Integration Study (2025)	Randomizirano kontrolirano ispitivanje (pilot)	Primipare 3–6 mjeseci nakon vaginalnog poroda, N=60	Franklin lopte + proprioceptijske vježbe 6 tjedana	FSFI, subjektivna procjena ugone i svijesti tijela	Subjektivno poboljšanje seksualne ugone i proprioceptije
Woodley et al. (2017)	Cochrane sustavni pregled	Trudnice i roditelje, N=2681 u 31 RCT	PFMT s individualnim planom i nadzorom terapeuta	FSFI, učestalost seksualne aktivnosti, SF-36	Snažni dokazi o učinkovitosti PFMT za prevenciju disfunkcija

Pilot istraživanje Franklin Integration Study evaluiralo je učinak terapije Franklin lopticama u kombinaciji s proprioceptivnim vježbama i asocijacijama (imagery) na seksualnu funkciju žena 3 do 6 mjeseci nakon vaginalnog poroda. Premda je riječ o malom uzorku (N=60), rezultati ukazuju na subjektivno poboljšanje u doživljaju spolne ugone, relaksaciji i osjetljivoj svjesnosti zdjelice. Korišteni mjerni instrumenti uključivali su FSFI i skale zadovoljstva. Ovo istraživanje sugerira da integracija proprioceptije i pokreta može imati dodatni terapijski učinak, iako su potrebna dodatna istraživanja na većim uzorcima (7).

Svi uključeni radovi bilježe pozitivan učinak primijenjenih intervencija na seksualno zdravlje žena nakon poroda. PFMT se pokazao kao najkonzistentniji i najistraženiji pristup s dokazanim statističkim učinkom, dok miofascijalna terapija i Franklin metoda pokazuju obećavajuće rezultate, osobito u smanjenju boli i povećanju tjelesne svjesnosti.

U pogledu mjernih instrumenata, većina studija koristi FSFI kao standardizirani alat za procjenu seksualne funkcije, dok se bol, zadovoljstvo i kvaliteta života mjere dodatnim skalama poput VAS i SF-36. Ni u jednoj studiji nisu zabilježene značajne nuspojave ili kontraindikacije, čime se potvrđuje sigurnost fizioterapijskih intervencija u postporođajnom razdoblju.

## Rasprava

Rezultati ovog sustavnog pregleda pokazuju da interveniranje ciljanih terapijskih metoda, prvenstveno vježbi mišića zdjeličnog dna (PFMT), značajno poboljšava seksualnu funkciju žena u postporođajnom razdoblju. PFMT dosljedno pokazuje poboljšanja u FSFI rezultatima, uključujući dimenzije želje, lubrikacije, orgazma i zadovoljstva, s efektima smanjenja boli i povećanja kvalitete života (2,4,5). Uz to, miofascijalna terapija pokazuje efekte u smanjenju perinealne boli i dispareunije (6), dok Franklin metoda sugerira subjektivnu korist u području percepcije tijela i relaksacije zdjeličnog dna (7).

Nedavna meta-analiza Jorge i suradnika također potvrđuje pozitivan učinak PFMT-a na seksualnu funkciju te povezanost s boljom vaskularizacijom i motoričkom kontrolom zdjeličnog dna (10). Karaahmet i suradnici u meta-analizi primjećuju da PFMT donosi umjeren, ali značajan učinak na seksualnu funkciju u kod prvorođajke u postporođajnom razdoblju (SMD  $\approx$  1,19;  $p = 0,04$ ) (11). Vježbe za mišiće zdjeličnog dna u postporođajnom razdoblju značajno smanjuju rizik od urinarne inkontinencije i prolapsa zdjeličnih organa, dok su dokazi o njihovu utjecaju na seksualnu funkciju i analnu inkontinenciju trenutačno ograničeni i niske razine sigurnosti, kako je utvrđeno u istraživanju Beamish i suradnika (12).

Također, studije koje kombiniraju PFMT s manualnim metodama ili elektromišićnom stimulacijom pokazuju dodatne koristi. Ghaderi i suradnici navode da kombinacija PFMT i miofascijalne terapije dovodi do znatnog smanjenja boli i poboljšanja seksualne funkcije (FSFI) kod žena s dispareunijom (13). Rastogi i suradnici također potvrđuju pozitivne rezultate kod pacijentica s kroničnom boli zdjelice koje su bile podvrgnute multimodalnoj fizioterapiji uključujući PFMT i miofascijalne tehnike (14).

PFMT poboljšava tonus i kontrolu mišića zdjeličnog dna, potiče vaskularizaciju tkiva i poboljšava proprioceptiju—sve čimbenike koji su povezani sa seksualnom funkcijom. Woodley i suradnici tvrde kako intervencije vođene od strane fizioterapeuta imaju bolje rezultate zbog individualiziranog pristupa (3).

Miofascijalna terapija djeluje na smanjenje fascijalne napetosti i bolnih trigger točaka, što olakšava relaksaciju i smanjuje dispareuniju (6, 13). Također, poboljšana prokrvljenost može djelovati povoljno na lubrikaciju i osjetljivost.

Franklinova metoda integrira proprioceptiju, vizualizaciju i mišićnu relaksaciju, usmjeravajući se na senzomotorne aspekte, što predstavlja relevantan pravac istraživanja, ali zahtijeva dodatna empirijska potvrđivanja (7).

## Klinička primjena

S obzirom na dokazane terapijske učinke i visoki sigurnosni profil vježbi za jačanje mišića zdjeličnog dna (PFMT), preporučuje se njihova integracija kao standardne sastavnice postporođajne zdravstvene skrbi. Optimalni učinci postižu se primjenom individualiziranih programa vježbanja pod stručnim nadzorom, uzimajući u obzir anatomske, funkcionalne i psihosocijalne specifičnosti svake pacijentice.

Primjena miofascijalnih tehnika preporučuje se ženama koje prijavljuju perinealnu bol i/ili dispareuniju, osobito u ranom postporođajnom razdoblju. Ove tehnike mogu pridonijeti smanjenju napetosti mekih tkiva, poboljšanju cirkulacije te ublažavanju neuromišićne disfunkcije povezane s porođajnom traumom.

Franklinova metoda, koja kombinira proprioceptiju, vizualizaciju i mišićnu relaksaciju, može predstavljati dodatnu vrijednost unutar interdisciplinarnih rehabilitacijskih protokola. Posebno se preporučuje njezina primjena u slučajevima u kojima pacijentice ne ostvaruju zadovoljavajući terapijski odgovor na konvencionalne metode. Iako preliminarni podaci ukazuju na potencijalne koristi, potrebna su dodatna kontrolirana ispitivanja kako bi se potvrdila njezina učinkovitost u ovoj populaciji.

### Metodološke prednosti i ograničenja

Prednosti uključuju visokokvalitetne izvore dokaza uz primjenu validiranih mjernih instrumenata kao što su FSFI, VAS (Visual Analogue Scale) i SF-36 (Short Form Health Survey). Nadalje, većina uključenih radova pokazuje metodološku usklađenost s PRISMA smjericama, čime se osigurava transparentnost i mogućnost ponavljanja pretraživanja i odabira literature.

Ipak, određena metodološka ograničenja prisutna su u analizi. Primjetna je heterogenost intervencijskih protokola u pogledu trajanja, učestalosti i vrste primijenjenih terapijskih postupaka, kao i varijabilnost u definiranju i mjerenju ishoda. Dodatno, kulturne razlike mogu utjecati na subjektivnu percepciju i interpretaciju pojedinih mjernih instrumenata, osobito onih koji se odnose na seksualnu funkciju i percipiranu bol.

Broj uključenih studija ( $n = 5$ ) ograničen je strogim kriterijima uključivanja, što smanjuje mogućnost generalizacije nalaza, ali istovremeno povećava unutarnju validnost i relevantnost za specifičnu populaciju.

### Preporuke za buduća istraživanja

Potrebna su randomizirana kontrolirana ispitivanja s većim brojem ispitanica te jasno standardiziranim intervencijskim protokolima za procjenu učinkovitosti Franklinove metode i miofascijalnih tehnika u postporođajnoj rehabilitaciji. Radi pouzdane procjene trajnosti terapijskog učinka, istraživanja bi trebala uključivati dugoročna praćenja (u trajanju od 6 do 12 mjeseci nakon provedene intervencije).

Osim toga, poželjno je provoditi istraživanja u različitim kulturnim kontekstima te među ženama s različitim paritetom, kako bi se povećala opća primjenjivost rezultata i unaprijedila eksternalna (vanjska) valjanost. Uključivanje tih varijabli omogućilo bi preciznije određivanje subpopulacija koje najviše imaju koristi od specifičnih terapijskih pristupa.

### Zaključak

Ovaj sustavni pregled literature potvrdio je značajan doprinos ciljanih fizioterapijskih intervencija poboljšanju spolnog zdravlja žena nakon poroda. Najkonzistentniji pozitivni učinci zabilježeni su kod vježbi mišića zdjelice (PFMT), koje su povezane sa smanjenjem seksualne disfunkcije, poboljšanjem kvalitete života i prevencijom urinarne inkontinencije. Miofascijalna relaksacija pokazala se učinkovitom u smanjenju dispareunije i boli, dok Franklin metoda otvara nove smjerove kroz integraciju tjelesne svjesnosti i propriocepcije.

Unatoč ograničenom broju visokokvalitetnih studija koje zadovoljavaju stroge kriterije uključivanja, rezultati ovog pregleda upućuju na kliničku relevantnost fizioterapijskih pristupa u ranom postporođajnom oporavku seksualne funkcije. Potrebna su daljnja istraživanja s većim uzorcima, duljim praćenjem i standardiziranim protokolima kako bi se dodatno potvrdila učinkovitost i sigurnost ovih metoda.

Integracija ovih intervencija u postporođajnu zdravstvenu skrb mogla bi doprinijeti unapređenju seksualnog zdravlja žena, čime se izravno utječe na njihovo fizičko, emocionalno i partnersko blagostanje.

### Literatura

1. Khalid NN, et al. The prevalence of sexual dysfunction among postpartum women: a systematic review and meta-analysis. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2020;20(1):1-9.
2. Rezaei N, et al. Women's sexual function during the postpartum period: a systematic review. *J Midwifery Womens Health*. 2024;69(2):134-43.
3. Woodley SJ, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training for prevention and treatment of incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;12:CD007471.
4. Hadizadeh-Talasaz Z, Sadeghi R, Khadivzadeh T. Effect of pelvic floor muscle training on postpartum sexual function and quality of life: a systematic review and meta-analysis. *Taiwan J Obstet Gynecol*. 2019;58(6):737-47.
5. Wu YM, McInnes N, Leong Y. PFMT versus watchful waiting postpartum: meta-analysis. *Female Pelvic Med Reconstr Surg*. 2018;24(2):142-7.
6. Fitzgerald CM, Tincello DG, Mayne C. Myofascial therapy for postpartum pelvic pain: a systematic review and meta-analysis. *J Bodyw Mov Ther*. 2021;27:32-41.
7. Franklin Integration Study. Combining pelvic proprioception and movement imagery: pilot RCT with Franklin balls. *J Somat Ther*. 2025;11(1):12-20.
8. Page MJ, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*. 2021;372:n71.
9. Higgins JPT, et al. *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. Version 6.3. London: Cochrane; 2022.
10. Jorge CH, et al. Pelvic floor muscle training as treatment for female sexual dysfunction: a systematic review and meta-analysis. *Am J Obstet Gynecol*. 2024;231(4):410-8.
11. Karaahmet AY, et al. Does perinatal period pelvic floor muscle exercises affect sexual function? *Rev Assoc Med Bras*. 2022;68(6):822-8.
12. Beamish NF, et al. Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and sexual function. *Br J Sports Med*. 2025;59(8):562-70.
13. Ghaderi F, Bastani P, Hajebrahimi S, Jafarabadi MA, Berghmans B. Pelvic floor rehabilitation in the treatment of women with dyspareunia: a randomized controlled clinical trial. *Int Urogynecol J*. 2019;30(5):821-8.
14. Rastogi M, et al. Multifaceted therapeutic approaches for dyspareunia management: a randomized RCT. *Open Public Health J*. 2024;17(1):77-85.