

Quanto tempo demora para ver resultados?

Provavelmente não vai sentir melhoria no controlo da bexiga antes de 3 a 6 semanas, mas poderá levar até 6 meses. No entanto, **NÃO DESISTA!!**

Tente incorporar estes exercícios nas suas atividades diárias. Se não tem a certeza de estar a fazer corretamente os exercícios, consulte um médico, enfermeiro (que seja especialista na área) ou fisioterapeuta para se aconselhar e fazer uma avaliação.

Biofeedback

Ajuda a mulher a identificar e contrair isoladamente os músculos do pavimento pélvico, usando sinais de seu próprio corpo, como sentir esses músculos com os próprios dedos. Outro método envolve pequenos sensores, ligados a um computador, que são colocados no abdómen e coxa ou dentro da vagina ou reto. A força e a manutenção da contração que vai realizar pode ser assim visualizada no ecrã do computador.

Eletroestimulação

Algumas vezes, os músculos do pavimento pélvico não podem contrair devido a lesões nervosas, que poderão acontecer, por exemplo, após um parto ou uma cirurgia. A eletroestimulação irá promover uma contração artificial desses músculos, ajudando o seu fortalecimento.

Pontos para lembrar:

- O enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico causa sempre problemas no controlo da bexiga;
- Os exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico realizados diariamente, ajudam a fortalecer os músculos e melhoram o controlo da bexiga;
- Pergunte ao seu fisioterapeuta se está a exercitar os músculos certos;
- Aperte ou contraia os seus músculos do pavimento pélvico antes de tossir, espirrar, saltar ou carregar pesos. Isso pode ajudar a prevenir a perda involuntária de urina, gases ou fezes, como ainda prevenir a descida dos órgãos pélvicos;
- Tente manter o peso no limite saudável.



UNIDADE DE VILA NOVA DE FAMALICÃO

Tel. 252 300 800 | Fax. 252 858 986
Morada: Rua Cupertino de Miranda s/n
Apartado 31 4761-917 V.N.Famalicão

UNIDADE DE SANTO TIRSO

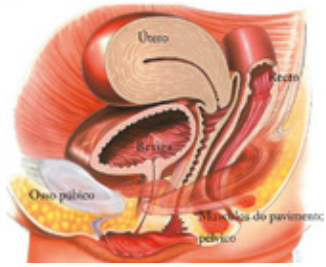
Tel. 252 830 700 | Fax. 252 312 963
Morada: Largo Domingos Moreira
4780-371 Santo Tirso

Um Guia para as Mulheres



Exercícios do Pavimento Pélvico

O que é o pavimento pélvico?



O pavimento pélvico é composto por uma fina camada de fibras musculares e tecido conjuntivo que encerram a cavidade pélvica na sua parte inferior, entre osso púbico e o sacro posteriormente.

Quais as suas funções?

Os músculos do pavimento pélvico contraem quando se tosse, espirra ou se faz força, ajudando a prevenir a perda involuntária de urina. Estes músculos ajudam a:

- Sustentar os órgãos no abdómen, especialmente quando se fica em pé;
- Proteger os órgãos pélvicos contra lesões externas;
- Segurar os órgãos pélvicos, como a bexiga, na posição correta;
- Controlar a saída de urina, gases e fezes;
- Desempenham um papel importante durante a relação sexual.

Para os músculos do pavimento pélvico desempenharem corretamente as suas funções, precisam de estar condicionados e terem uma força adequada, como qualquer outro músculo do corpo.

O que poderá acontecer se os músculos estiverem fracos?

A fraqueza dos músculos do pavimento pélvico pode causar ou agravar vários problemas tais como:

1. **Incontinência urinária de esforço:** perda involuntária de urina ao fazer esforços, durante a prática de exercício físico e quando se assoa ou tosse;
2. **Incontinência urinária de urgência:** perda involuntária de urina associada a uma necessidade urgente de urinar;
3. **Incontinência mista (urgência e esforço):** perda involuntária de urina associada à urgência e também ao esforço;
4. **Prolapso dos órgãos pélvicos ou prolapso genital:** descida da bexiga, reto ou útero, pressionando a parede vaginal, que nas formas mais graves pode ultrapassar a entrada da vagina;
5. **A perda de desejo sexual** ou percepção de que a vagina está alargada.

O que pode causar essa fraqueza?

1. **A não utilização destes músculos.** Os músculos do pavimento pélvico, tal como todos os outros músculos, têm de ser exercitados para funcionarem. É muito importante exercitá-los durante toda a vida da mulher (não apenas após ter filhos);
2. **Lesão dos músculos durante a gravidez e parto;**
3. **Alterações hormonais associadas à menopausa** (no entanto ainda não está comprovado cientificamente);
4. **A diminuição do tônus muscular** associado ao envelhecimento;
5. **Danos musculares** provocados pelo esforço prolongado quando existe obstipação intestinal, ou ainda associado a doentes com antecedentes de tosse crónica ou obesidade.

O papel dos exercícios de fortalecimento

Exercícios regulares e intensos do pavimento pélvico ajudam a fortalecer e tonificar estes músculos. Muitas mulheres notarão uma melhoria ou até um desaparecimento dos sintomas da incontinência urinária de esforço após aprenderem a fazer corretamente os exercícios, podendo assim evitar ou adiar a necessidade de uma cirurgia.

Como exercitar o pavimento pélvico?

É importante aprender a realizar os exercícios desde o início e avaliar de vez em quando se os continua a realizar corretamente. O seu fisioterapeuta vai poder ajudá-la a aprendê-los utilizando ilustrações, desenhos e figuras.

1. Sente-se confortavelmente com os pés e joelhos afastados. Dobre o seu tronco de modo a apoiar os cotovelos sobre os joelhos. Lembre-se de continuar a respirar, mantendo a barriga, pernas e coxas relaxadas;
2. Imagine que está a tentar evitar a perda de gases e urina ao mesmo tempo. Ao fazer isto deve sentir um aperto e levantar da zona à volta da vagina e anus.
3. Uma boa maneira de avaliar se está a fazer bem os exercícios é observar-se ao espelho. Pode deitar-se numa cama com um espelho colocado entre as pernas afastadas e com os joelhos dobrados. Ao apertar os músculos, vai notar que o reto e entrada da vagina vão subir e aproximar-se.

Se notar que a sua vagina abriu, está a fazer a força para baixo, que é ao contrário da contração dos músculos do pavimento pélvico. Além disso, se perder urina ou gases enquanto está a fazer os exercícios estará também a fazer a força em sentido contrário, em vez de estar a puxar para cima.

Poderá não conseguir fazer as contrações no início, mas não fique decepcionada. A maior parte das utentes aprendem a contrair e relaxar os músculos após algum treino.



Com que frequência deve fazer os exercícios?

Primeiro, determine a sua "série inicial".

Aperte ao máximo os músculos do seu pavimento pélvico sem usar os glúteos, as coxas ou os abdominais, como já foi descrito acima. Depois mantenha a força durante o máximo tempo possível (máx. 10 segundos).

Quanto tempo consegue segurar uma contração máxima?

Relaxe e descanse durante pelo menos o mesmo tempo da contração. Repita a sequência "apertar, segurar e soltar" o número máximo de vezes que conseguir (8 a 12 repetições).

Quantas vezes consegue repetir a contração?

Esta será a sua "série inicial" de exercícios. Repita a sua "série inicial" 10 a 20 vezes durante o dia. Assim, o seu pavimento pélvico ficará mais forte e sua série de exercícios poderá ser modificada, como por exemplo passar para 4 segundos 6 vezes. Esta passará a ser sua nova "série inicial".

Este programa vai promover a resistência deste grupo muscular. Assim, os seus músculos vão conseguir contrair com mais força e por mais tempo.

Agora faça os exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico, apertando com mais força ainda, depois relaxe. Isso é a chamada contração rápida e irá ajudar os músculos a contrair rápido quando tiver que tossir, sorrir, praticar exercício físico ou carregar pesos.

Quantas contrações poderá fazer?

Tente aumentar o número de 10 a 20 repetições, 3 a 6 vezes ao dia durante pelo menos 6 meses. Esta é uma sugestão a seguir! O mais difícil é lembrar de fazer os exercícios! Aqui vão alguns conselhos que a ajudarão:

- Coloque seu relógio no outro pulso;
- Coloque adesivos em lugares que veja (ex: no espelho da casa de banho, telefone, frigorífico, no volante do carro);
- Faça exercício após esvaziar a bexiga;
- Faça exercício em todas as posições.