

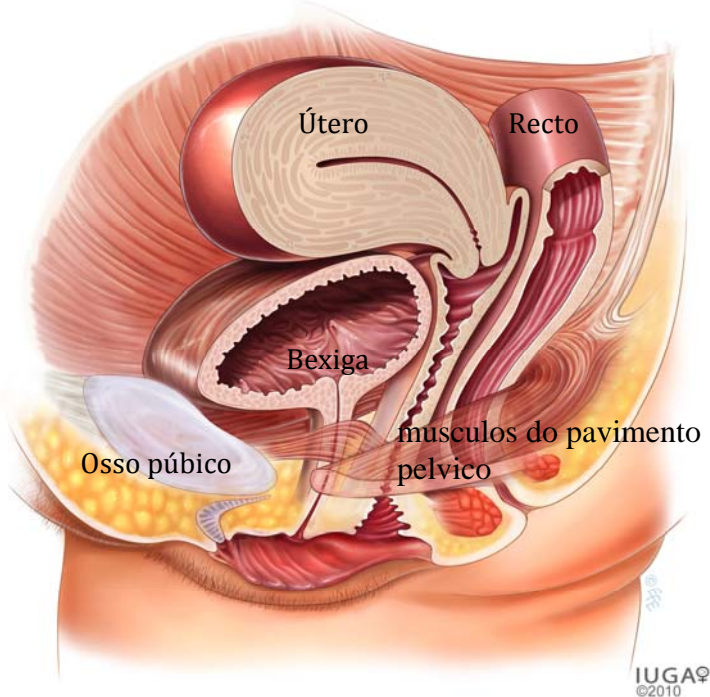
## Exercícios do pavimento pélvico

### Um Guia para as Mulheres

1. O que é o pavimento pélvico?
2. Qual a função do pavimento pélvico?
3. O que poderá acontecer se os músculos do meu pavimento pélvico estiverem enfraquecidos?
4. O que pode causar fraqueza dos músculos do pavimento pélvico?
5. Como fortalecer os músculos 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 o anteriormente e o sacro posteriormente (veja a ilustração abaixo).



#### Qual é a função dos músculos do pavimento pélvico?

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

- ◆ Ajudam a sustentar os órgãos no abdome especialmente quando se fica em pé.
- ◆ Ajudam a proteger os órgãos pélvicos contra lesões externas.
- ◆ Ajudam a segurar os órgãos pélvicos, como a bexiga, na posição correcta.
- ◆ Ajudam a controlar a saída de urina, gases e fezes.
- ◆ Desempenham um papel importante durante a relação sexual.

Para os músculos do pavimento pélvico desempenharem correctamente 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 da meu pavimento pélvico estiverem fracos?

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

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

#### O que pode causar fraqueza dos musculos do pavimento pélvico?

1. A não utilização destes músculos. Os músculos do pavimento pélvico, tal como todos os outros músculos, precisa de ser exercitados para funcionarem bem. É muito importante exercitar estes músculos 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 podem implicar fraqueza da destes musculos- no entanto ainda não esta comprovado cientificamente.
4. A própria diminuição do tônus muscular associado com o processo de envelhecimento.
5. Danos musculares provocado pelo esforço

prolongado quando existe historia de obstipação intestinal, ou ainda associado a doentes com antecedentes de tosse crónica ou obesidade.

### **O papel dos exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico**

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

### **Como exercitar os músculos do pavimento pélvico?**

É importante aprender a realizar correctamente os exercícios desde o início e avaliar de vez em quando se os continua a realizar correctamente. O seu fisioterapeuta vai poder ajuda-la a aprender e a realizar os exercicios 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 relaxados.
2. Imagine que esta 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 esta 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 recto 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 contrario, em vez de de estar a puxar para cima.*

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

### **Com que frequência devo fazer os exercícos?**

Primeiro, determine a sua “série inicial”. Use um diário de exercícos.

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

maximo tempo possível até ao máximo de 10 segundos).

Quando tempo consegue segurar uma contração máxima?

\_\_\_\_\_ segundos

Relaxe e descanse duante pelo menos o mesmo tempo da contração. Repita a sequência “apertar, segurar e soltar” o numero máximo de vezes que conseguir (até um máximo de 8-12 repetições).

Quantas vezes consegue repetir a contração?

\_\_\_\_\_ vezes (por exemplo 2 segundos 4 vezes)

Este será a sua “série inicial” de exercícos. Repita a sua “série inicial” 4 a 6 vezes durante o dia. Assim com o treino muscular regular o seu pavimento pélvico ficará mais forte e sua série de exercicio poderá ser modificada, como por exemplo passar para 4 segundos 6 vezes. Esta passará a ser sua nova “série inicial”.

Esse 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 exercícos 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 exercicio físico ou carregar pesos.

### **Quantas contrações poderá fazer?**

Tente aumentar o número de 8 a 12 repetições, 3 vezes ao dia durante pelo menos 6 meses. Esta é uma sugestão a seguir! O mais difícil é lembrar de fazer os exercícos!

Aqui vão alguns conselhos a que ajudarão:

1. Coloque seu relógio no outro pulso.
2. Coloque adesivos em lugares que veja (por exemplo: no espelho da casa de banho, telefone, frigorifico, no volante do carro).
3. Faça exercicio após esvaziar a bexiga.
4. Faça exercicio em todas as posições.

### **Quando tempo irá demorar para ver resultados?**

Não vai sentir provavelmente melhoria no controle da bexiga antes de 3 a 6 semanas, mas poderá levar até 6 meses. No entanto, **NÃO DESISTA!!** É importante manter a força destes músculos.

Deve praticar os exercícos duas vezes por semana, 3 séries de 8-12 contrações máximas, 3 vezes ao dia deverá ser suficiente. Tente incorporar esses exercícos nas suas actividades da vida diárias. Se não tem a certeza

de estar a fazer correctamente os exercícios, consulte um médico, enfermeiro (que seja especialista na área) ou fisioterapeuta para se aconselhar e fazer uma avaliação.

### **O que posso fazer se não consigo contrair os meus músculos do pavimento pélvico?**

Se não conseguir contrair os músculos, um profissional especializado na área poderá sugerir alguns tratamentos adicionais.

#### **Biofeedback**

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

#### **Terapia de Eletroestimulação**

Algumas vezes, os músculos do pavimento pélvico não podem contrair por causa de lesões nervosas, que poderá acontecer por exemplo, após um parto ou uma cirurgia.

Eletroestimulação irá promover uma contração artificial desses músculos ajudando o seu fortalecimento. Esse método não está indicado para mulheres que já conseguem contrair os músculos do pavimento pélvico.

Pontos para lembrar:

1. O enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico causam sempre problemas no controle da bexiga.
2. Os exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico realizados diariamente, ajudam a fortalecer os músculos e melhoram o controle da bexiga.
3. Pergunte ao seu fisioterapeuta se está a exercitar os músculos certos.
4. 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.
5. Tente manter o peso no limite saudável.

