

Procure ajuda...

Este panfleto foi elaborado para si
Estamos ao seu dispor, podemos ajudá-la
Poderá encontrá-los em:



Para si que é Mulher...

MANTENHA FORTES OS SEUS MÚSCULOS DO PAVIMENTO PÉLVICO



@ apfrelva@apfisio.pt ; gifsm@apfisio.pt

www.apfisio.pt/gifsm/publico.htm

Edição: Associação Portuguesa de Fisioterapeutas
Grupo de Interesse de Fisioterapia na Saúde da Mulher

Rua João Villaret nº 285 A – Urbanização Terplana 2785-679 Parede
Telefone: 214524156 Fax: 214528922

Esta informação é preciosa e poderá ajudá-la a compreender como pode melhorar a sua qualidade de vida. O treino dos músculos do pavimento pélvico é essencial ao longo de toda a vida da mulher.

Onde se localizam os músculos do pavimento pélvico?

Os músculos do pavimento pélvico formam um diafragma muscular que suporta o útero, a bexiga e os intestinos. Tanto a uretra como a vagina e o ânus atravessam os músculos do pavimento pélvico.

Estes músculos ajudam:

- a controlar a bexiga e os intestinos
- a função sexual



Manter estes músculos em forma é vital para o seu bem estar

Porque se devem treinar os músculos do pavimento pélvico?

O treino dos músculos do pavimento pélvico (MPP) pode ajudar em várias condições da saúde da mulher.

Na incontinência e na urgência urinária:



O treino dos MPP pode ajudar a mulher que perde urina quando:

- Tosse ou espirra
- durante uma actividade física intensa
- em situações que surge uma necessidade urgente em urinar

Na gravidez:

O treino dos MPP ajuda a lidar com o aumento do peso da mãe e do bebé em crescimento. Ter uns músculos em forma antes do bebé nascer irá facilitar a sua recuperação depois do parto.



No pós-parto:

O início precoce do treino dos MPP após o nascimento é importante para a recuperação dos MPP (mesmo no caso de cesariana) pois os músculos perdem força e ficam rebaixados.

Na menopausa e 3ª idade:

As alterações hormonais na menopausa afectam muitas vezes o controlo da bexiga e dos próprios MPP. O treino regular dos MPP minimiza as consequências do enfraquecimento muscular.



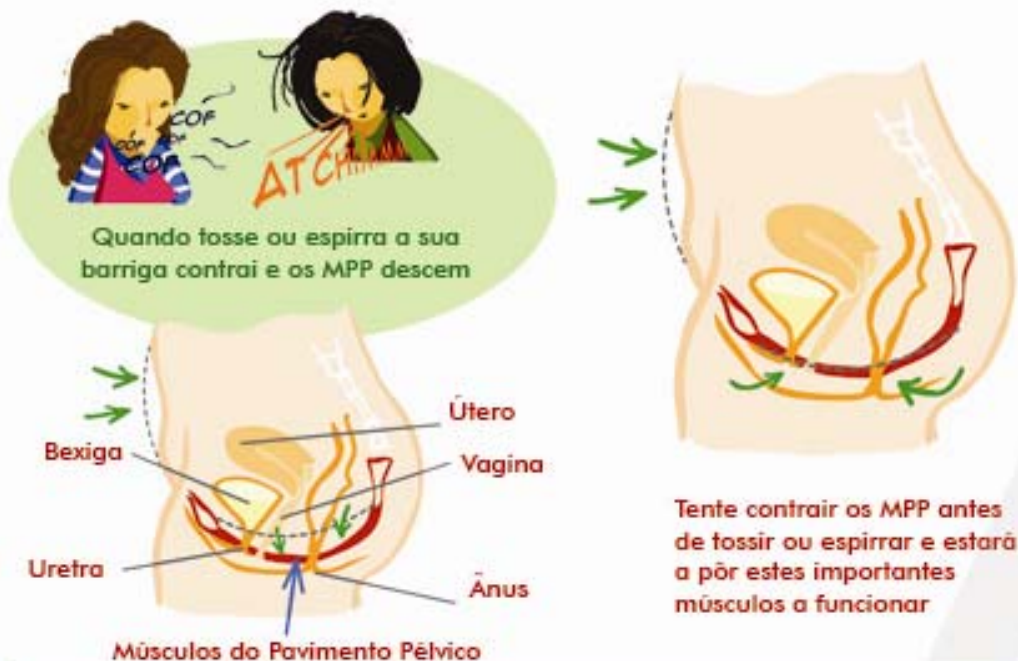
O que pode levar ao enfraquecimento dos MPP?

Os músculos do pavimento pélvico podem enfraquecer se:

- Não os mantiver activos
- Estiver grávida e após o parto
- Sofrer de prisão de ventre
- Fôr obesa
- Habitualmente tem de levantar pesos
- Tem tosse frequentemente (ex: tosse de fumadora, bronquite ou asma)
- Está a entrar na menopausa ou na 3ª idade

Como posso pôr os Músculos do Pavimento Pélvico a funcionar?

Antes de tossir, espirrar ou fazer um esforço contraia os seus MPP.



A primeira etapa no processo de treino consiste na tomada de consciência quanto à localização e função dos MPP. i.e. perceber onde estão e o que fazem os MPP. Para isso deve:

1. Sentar ou deitar-se, afastar ligeiramente as pernas, não contrair os músculos das nádegas, pernas ou barriga;
2. "Apertar" os músculos á volta do ânus, como faz, quando quer evitar a saída de gases. De seguida relaxe esses músculos, respire fundo e volte a contrair. Aperte e deixe de apertar várias vezes até ter a certeza que sente os músculos certos;
3. "Apertar" os MPP ao mesmo tempo que os puxa para cima.

E se não conseguir perceber como se apertam e puxam para cima os MPP?

Nesse caso procure a ajuda do seu fisioterapeuta ou médico. Eles poderão ajudá-lo a contrair estes músculos da forma correcta.

Qual o tipo de treino que devo seguir para fortalecer os MPP?

Depois de já saber e conseguir sentir a contracção dos MPP então:

- Contraia simultaneamente os músculos situados em torno do ânus e da vagina. Não se esqueça: "apertar" e "puxar para cima";
- Sinta o movimento ascendente ("Sugue-os") em direcção ao umbigo. De cada vez que contrai os MPP deve sentir que os músculos também "se elevam";

- Tente aguentar a contracção o mais que puder. Tente contar até 8 e manter os músculos contraídos no seu máximo. Depois deixe de contrair. Enquanto relaxa deve sentir os músculos descer;

- Repita 3-4 vezes o exercício assegurando um tempo de contracção de 8 segundos com intervalos curtos entre as repetições. Se não aguentar 8 segundos então faça o máximo que conseguir;

- Tente fazer este programa dia-sim dia-não, 3 a 4 vezes ao longo do dia;



Lembre-se que enquanto está a fazer o treino deve:

- Continuar a respirar normalmente;
- Não apertar as nádegas;
- Manter as pernas relaxadas;

Poucas contracções bem feitas são melhores que muitas mas mal feitas;

Se tem dúvidas se está a fazer bem a contracção dos seus músculos, ou se não sentir alterações, nos seus sintomas, depois de 3 meses de treino, procure ajuda junto do seu médico ou fisioterapeuta.

Como vou lembrar-me de fazer o treino?

Uma vez que aprendeu a contrair os MPP é importante que nunca mais se esqueça destes músculos. Esta é uma actividade, que terá de

passar a fazer parte da sua vida. Para isso, encontre uma rotina que a ajude a lembrar-se a contrair os músculos. Pode, por exemplo, utilizar como lembrete o momento de paragem em cada semáforo, quando acaba de urinar, quando se deita, ou sempre que bebe algo.



Há outros cuidados que podem ajudar à “boa forma” dos músculos do pavimento pélvico, tais como:

- antes de tossir, espirrar ou levantar pesos, não se esquecer de contrair os seus músculos;
- Pedir ajuda sempre que tiver de levantar pesos grandes;
- Beber água (1,5l), comer fruta e vegetais diariamente;
- Evitar fazer muita força cada vez que tem de evacuar. Encontre na sua dieta algo que ajude as fezes a tornarem-se mais moles;
- Mantenha o peso dentro dos limites para a sua idade e altura.