

## Lembre-se de contrair os MPP nos momentos certos

- **Se perde urina**, mantenha os MPP fortemente contraídos antes e durante as atividades em que ocorre a perda (por exemplo: ao levantar-se de uma cadeira, ao levantar pesos, ao dobrar-se para alcançar algo, ao tossir ou ao espirrar).
- **No final de cada micção**, quando acabar de urinar, contraia fortemente os MPP e depois relaxe. Desta forma pode ajudar a eliminar alguma urina que ainda permaneça na uretra, evitando que goteje depois.

## Também pode ajudar...

- Tentar manter um peso corporal adequado e manter-se em forma, realizando a atividade física de que mais gosta;
- Evitar a obstipação (prisão de ventre);
- Falar com o/a seu/sua médico/a, se sofre de alergias respiratórias, asma ou bronquite, de forma a gerir o melhor possível os sintomas associados, como a tosse e os espirros;
- Ponderar deixar de fumar, no caso de ser fumador.

EM CASO DE DÚVIDA CONTACTE UM DOS  
ELEMENTOS DA EQUIPA DE REABILITAÇÃO DO  
PAVIMENTO PÉLVICO



**Serviço de Medicina Física e de  
Reabilitação**



**SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO**

CONTACTOS:

214 348 200 (GERAL)

214 348 484/3 (SMFR)



**PRÉ E PÓS-PROSTATECTOMIA**

INFORMAÇÃO PARA O UTENTE E FAMÍLIA

## Incontinência Urinária

Incontinência urinária (IU), ou perda involuntária de urina, é uma situação que pode surgir após a cirurgia à próstata.

A IU pode manter-se durante algumas semanas ou de um modo mais prolongado, condicionando o uso de pensos absorventes por mais tempo.

Fortalecer os músculos do pavimento pélvico (MPP), antes e após a cirurgia, pode ajudar os homens a controlar as perdas de urina.

## O que são os Músculos do Pavimento Pélvico (MPP)?

São um conjunto de músculos que se encontram na porção inferior da bacia, responsáveis por suportar os órgãos pélvicos, pela função sexual e por controlar a saída de urina, fezes e gases.

## Como encontrar os MPP?

É importante encontrar os músculos certos antes de iniciar os exercícios.

### COMO FAZER?

- Apertar o ânus como se estivesse a impedir a libertação de gases, **sem apertar as nádegas**, e depois relaxe;
- **Imaginar** que está a urinar e contrair os músculos, como se fosse parar o fluxo de urina, e depois relaxe;
- Encostar, **sem pressionar**, 1 ou 2 dedos na pele, entre o escroto e o ânus (zona de palpação);
- Contrair os MPP até sentir a **pele afastar-se** dos seus dedos.

## Quando iniciar os exercícios dos MPP?

Antes da cirurgia inicie os exercícios para que no pós-operatório consiga realizá-los de forma mais correta.

Depois da cirurgia, deve reiniciá-los após a remoção da algália.

## Como treinar os MPP?

Pode treinar os MPP em diferentes posições (de pé, sentado e deitado) e realizar contrações rápidas e lentas:

### 1. Contrações Rápidas:

Contraia os MPP com força e depois relaxe, repetindo este exercício 10 vezes.

### 2. Contrações Lentas:

Contraia os MPP com força. Mantenha esta contração durante 5 seg. e depois relaxe o dobro do tempo. Faça este exercício 10 vezes.

Deve realizar 1 série de 10 contrações rápidas + 10 contrações lentas, 2 a 3 vezes por dia.



## Não esquecer...

- Concentre-se bem;
- Não sustenha a respiração;
- Mantenha as coxas e o abdómen relaxados;
- Evite contrair as nádegas.

## Quando realizar os exercícios?

Pode realizar os exercícios em qualquer momento. É importante incorporá-los nas suas rotinas diárias:

- Ao levantar; à hora de almoço; à hora de jantar; ao deitar;
- Sentado a ver televisão ou a ler; de pé, enquanto espera na fila do supermercado; etc...