

Fisioterapia

Sessões individuais e/ou de grupo com fisioterapeuta, para aprendizagem dos exercícios que deve realizar no seu dia-a-dia

Exercícios de fortalecimento dos MPP

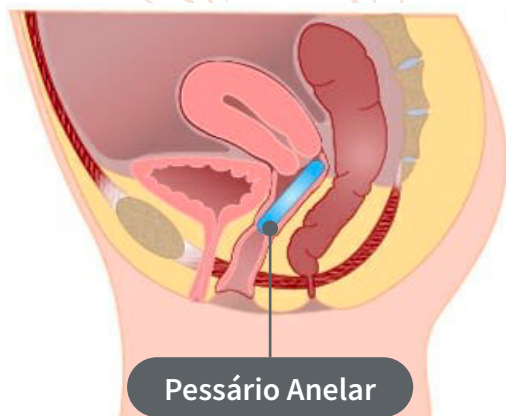
Correção postural

Estimulação elétrica e/ou biofeedback são outras formas de tratamento, utilizando um aparelho elétrico, para estimulação dos MPP

Exercícios que reduzam a pressão abdominal, de forma a diminuir a carga permanente dos órgãos sobre o pavimento pélvico.

Pessários

Trata-se de dispositivos que se inserem intra-vaginalmente e que recolocam os órgãos pélvicos na sua posição anatómica, atuando como um suporte na região pélvica.



TRATAMENTO CIRÚRGICO

A cirurgia depende do grau de severidade do POP e deverá ser proposta pelo/a seu/sua ginecologista.

Os resultados da cirurgia poderão ser otimizados com o fortalecimento dos MPP antes e após a cirurgia.

Programa de exercícios

É IMPORTANTE REDUZIR PREVIAMENTE O PROLAPSO.

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO DOS MPP.

Pode treinar os MPP em diferentes posições (de pé, sentada e deitada) e realizar:

1. Contrações Rápidas

Contraia os MPP com força. Mantenha durante 1 segundo e depois relaxe o dobro do tempo. Faça 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

GINÁSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Siga as orientações dadas durante os tratamentos.

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)



REABILITAÇÃO DO PAVIMENTO PÉLVICO NA MULHER
PROLAPSO DE ÓRGÃOS PÉLVICOS

INFORMAÇÃO PARA A UTENTE E FAMÍLIA

O QUE É O PROLAPSO DE ÓRGÃOS PÉLVICOS (POP)?

O prolapso dos órgãos pélvicos (POP) resulta da falha dos mecanismos de suspensão e suporte destes órgãos (útero, vagina, bexiga, intestino), que são assegurados pelos músculos do pavimento pélvico, por ligamentos e fâscias. O POP consiste na descida de uma ou mais destas estruturas, que podem ser sentidos, palpados ou observados na vagina e/ou ânus.

O que pode levar ao aparecimento de POP?

- Gravidez e múltiplos partos vaginais
- Obesidade
- Atividade desportiva, profissional ou outra com muito impacto e/ou grande esforço (ex. levantar/arrastar pesos)
- Menopausa
- Obstipação crónica
- Envelhecimento

Qual a importância dos Músculos do Pavimento Pélvico (MPP)?

Este conjunto de músculos em forma de rede, que se encontra na porção inferior da bacia, entre o osso púbico e o cóccix, é responsável por suportar os órgãos pélvicos, pela função sexual e por controlar a saída de urina, fezes e gases.

Quais os principais sintomas?

- Sensação de peso ou volume a nível vaginal
- Aumento da frequência urinária
- Sensação de esvaziamento incompleto após urinar ou dificuldade em iniciar a micção
- Dificuldade a evacuar, necessitando de manipular ou pressionar zonas do períneo

Algumas mulheres com POP ligeiro não têm sintomas

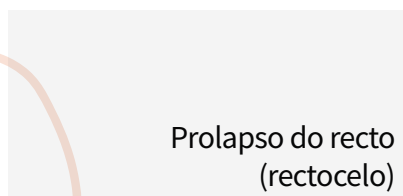
Que tipos de Prolapso podem ocorrer?



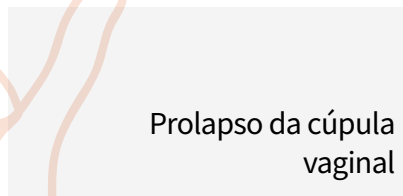
Prolapso da bexiga (cistocelo)



Prolapso do útero (histerocelo)



Prolapso do recto (rectocelo)



Prolapso da cúpula vaginal

Como tratar ou melhorar o POP?

TRATAMENTO NÃO CIRÚRGICO

Alterar alguns hábitos de vida

- Evitar esforços excessivos e /ou repetidos
- Realizar actividade física, evitando atividades de alto impacto (corrida, saltos...)
- Evitar a obstipação crónica e o constante esforço defecatório (a ingestão de água e uma dieta rica em fibras podem ajudar)
- Adotar uma posição defecatória correta



- Pés apoiados num banco e afastados
- Tronco ligeiramente inclinado à frente
- Antebraços apoiados
- Abdómen relaxado
- Respiração calma e controlada