

## COMO TREINAR OS MPP NO DIA-A-DIA?

Pode treinar os MPP em diferentes posições (deitada, sentada e/ou em pé).

Existem diferentes formas de contração dos MPP.

### 1. Contrações rápidas:

Contraia os MPP conforme lhe foi ensinado. Mantenha a contração durante 1 segundo e de seguida relaxe 2 segundos.

Repita este exercício \_\_\_\_\_ vezes

### 2. Contrações lentas e mantidas:

Contraia os MPP conforme lhe foi ensinado. Mantenha a contração durante \_\_\_\_\_ segundos e de seguida relaxe o dobro do tempo.

Repita este exercício \_\_\_\_\_ vezes

Durante os tratamentos de fisioterapia também são introduzidos outros métodos:

- Ginástica Abdominal Hipopressiva
- Coordenação com Exercícios Respiratórios
- Correção Postural

Dependendo do grau de severidade e do tipo de IU, pode ser proposto pelo/a seu/ sua médico/a ginecologista/urologista tratamento cirúrgico.

## QUANDO REALIZAR OS EXERCÍCIOS DEVERÁ TER EM ATENÇÃO:

Evitar apertar as pernas



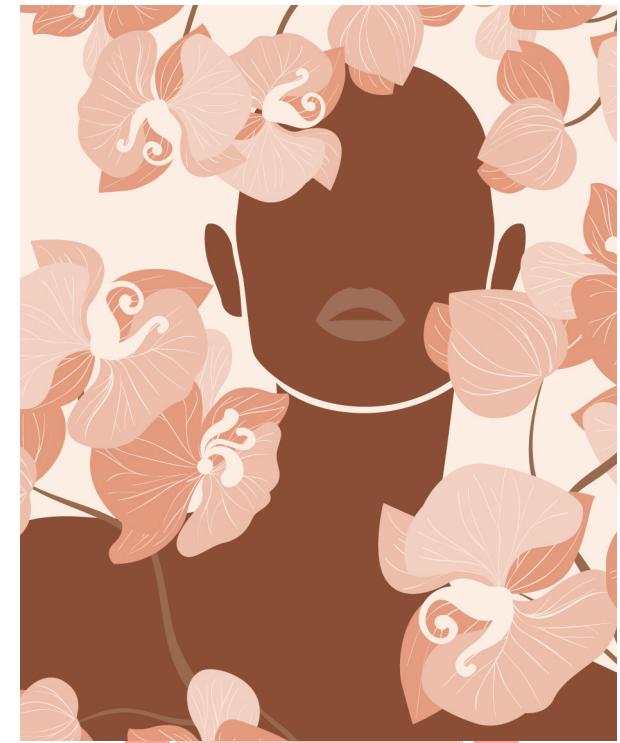
Evitar contrair as nádegas



Evitar contrair a barriga e a nádegas

Em caso de dúvida contate um dos elementos da Equipa de Reabilitação do Pavimento Pélvico

## SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



## O QUE É A INCONTINÊNCIA URINÁRIA?

Incontinência Urinária (IU) é a perda involuntária de urina, podendo constituir um problema social e higiénico. Muitas vezes provoca sentimentos de vergonha que levam a ocultar e a ignorar este problema.

Pode ocorrer em situações de esforço, como tossir, espirrar ou pegar em pesos (IU de Esforço), ou associada a grande vontade de urinar, mesmo que a bexiga não esteja cheia (IU de Urgência).

A associação destes dois tipos de IU, denomina-se IU Mista.

## O QUE PODE LEVAR AO APARECIMENTO OU AGRAVAMENTO DA IU?

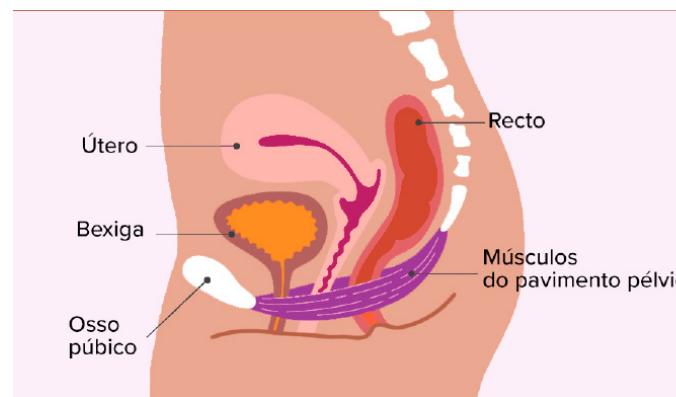
- Paridade (nº de partos)
- Tipo de parto
- Gravidez e pós-parto recente
- Obesidade
- Tipo de atividade laboral (carga pesada)
- Tosse por longos períodos de tempo (bronquite asmática, alergias, fumadora...)
- Menopausa
- Obstipação crónica
- Infeções urinárias de repetição
- Alguns tipos de medicação
- Exercício físico de alto impacto

Estes e outros fatores, com o passar dos anos, podem levar ao enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico (MPP) e/ou à hiperatividade não controlada da bexiga.

## O QUE SÃO OS MÚSCULOS DO PAVIMENTO PÉLVICO?

Conjunto de músculos em forma de rede, que se encontram na porção inferior da bacia, entre o osso púbico e o cóccix.

São responsáveis por suportar os órgãos pélvicos, pela função sexual e por controlar a saída de urina, fezes e gases.



## COMO TRATAR OU MELHORAR A IU?

### ALTERAR ALGUNS HÁBITOS DE VIDA

Evitar alimentos condimentados e picantes, bebidas alcoólicas e gaseificadas, café, chá preto, entre outras.

Ingerir pelo menos 1,5 litro de água por dia.

Manter um trânsito intestinal regular.

### MEDICAÇÃO

Dependendo do tipo de IU de que sofre, o/a seu/sua médico/a pode decidir associar um medicamento para melhorar os sintomas.

### FISIOTERAPIA

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

Electroestimulação e/ou biofeedback são outras formas de tratamento.