Exercícios de Kegel

Figura 1: Sentada com a zona lombar encostada às costas da cadeira e os antebraços apoiados nas pernas.

Figura 2: De pé, com as pernas ligeiramente afastadas.

Figura 3: Deitada, com as costas no chão e as mãos apoiadas no chão.

Mensagem Final

- O enfraquecimento dos músculos do pavimento pélvico causa sempre problemas no controlo da bexiga .
- Os exercícios de fortalecimento do pavimento pélvico realizados diariamente, ajudam a fortalecer os músculos e melhoram o controlo da bexiga .
- 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 .
- Tente manter o peso no limite saudável.

USF Felgaria Rubeans

Avenida Agostinho Ribeiro

4610-102 Felgueiras

Tel. 255 310 923

e-mail: usf.felgariarubeans@arsnorte.min-saude.pt

Dias úteis, de 2ª a 6ª feira, das 8h00 às 20h00

Exercícios do Pavimento Pélvico

Dezembro: 2022

Aprovado a 03/05/2023

Revisão em 2024

Elaborado por Drª Ana Raquel Machado

O que é o pavimento pélvico?

- É composto por uma fina camada de fibras musculares e tecido conjuntivo que encerram a cavidade pélvica na sua parte inferir, entre osso púbico e o sacro posteriormente.
- Sustentam os órgãos do abdómen, principalmente quando se fica em pé.
- Protegem os órgãos pélvicos e controlam a saída de urina, gases e fezes

- Para os músculos do pavimento pélvico desempenharem as suas funções corretamente, precisam de estar condicionados e terem força adequada .

Causas de Fraqueza

- A não utilização deste músculos
- Lesão dos músculos pela gravidez ou parto
- Obesidade
- Histerectomia (remoção do útero)
- Envelhecimento
- Aumento frequente de pressão abdominal, como fazer força a evacuar ou levantar objetos pesados.

O que pode acontecer se os músculos estiverem fracos?

- Incontinência urinária de esforço
- Incontinência urinária de urgência
- Prolapso dos órgãos pélvicos
- Perda de desejo sexual ou perceção de alargamento vaginal .

Como exercitar?

Os exercícios de Kegel são indicados para fortalecimento dos músculos da região pélvica prevenindo a incontinência urinária (perda de urina). Os músculos a trabalhar, são os que nota-mos se tentarmos parar a saída de urina.

1. Contrair os músculos pélvicos e manter essa posição por 8 - 10 segundos

2. Respirar suavemente e relaxar durante 8 - 10 segundos

3. Repetir 10 vezes; é recomendável realizar os exercícios pelo menos 3-6 vezes/dia.

Após 3 meses, começam a notar-se os resultados, e a maioria das mulheres, 1 ano após iniciar o programa, melhoram o controlo de urinar.