

Incontinente? Porquê?

A micção é controlada por vários músculos do sistema urinário. Quando urinamos ocorre contração dos músculos da bexiga simultaneamente com relaxamento dos da uretra, numa parceria conjunta.



No entanto em determinadas situações ocorre contração súbita dos músculos da bexiga, incluindo espirrar, tossir ou rir. Se os músculos da uretra não conseguirem aguentar este aumento de pressão ocorre perda de urina.

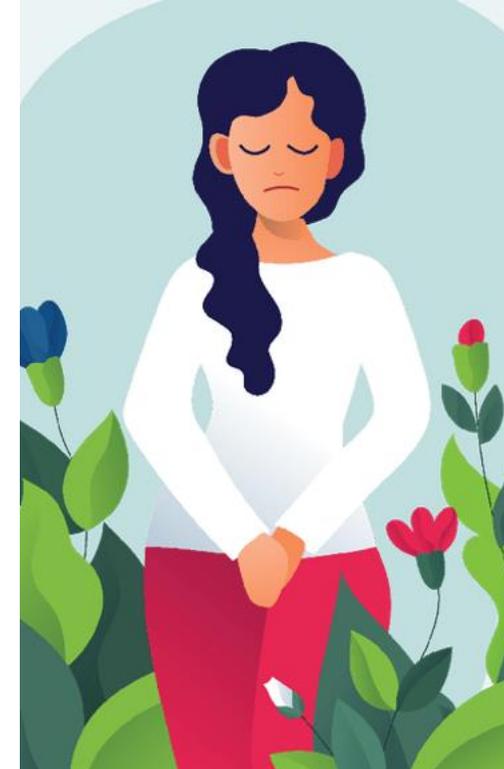
Não se encontra sozinha, já que 25% a 45% das mulheres relatam estas queixas.

USF Arandis

Telefone:
261336373



Email: usf.arandis@arslvt.min-saude.pt



INCONTINÊNCIA URINÁRIA

2022

Um Problema Com Solução

Que opções de tratamento tenho?

Existem várias modalidades terapêuticas para tratar incontinência urinária, mas os exercícios de reforço muscular do pavimento pélvico (**exercícios de Kegel**) são a opção mais popular.

Estes exercícios baseiam-se em contrações cíclicas dos músculos que retêm a urina (pélvicos). Certifique-se que identificou os músculos pélvicos antes de iniciar o treino.

Os exercícios de Kegel podem facilmente ser incorporados na rotina diária.

Para identificar os músculos pélvicos:

a) Tente interromper o fluxo de urina quando estiver a urinar. Se o conseguir fazer significa que está a utilizar os músculos corretos.

b) Imagine que está a tentar impedir saída de gases. Contraia os músculos que utilizaria numa situação dessas.

Exercícios de Kegel

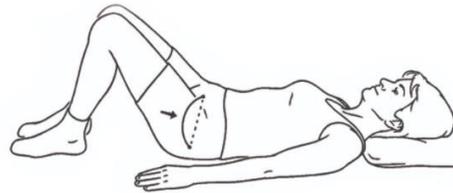
Precisará de um local calmo onde se possa concentrar.

Deve **contrair** os músculos pélvicos lentamente **contado até 5** e depois **descontraia-os contando novamente até 5**.

Repita o ciclo **15 vezes, 3 vezes por dia**.

Verifique se não está a usar os músculos abdominais nos ciclos.

Poderá fazer os exercícios em pé ou deitada.



Exercício complementar:

- Sente-se numa cadeira e coloque uma bola de tamanho médio entre os joelhos.

- Feche as pernas, apertando a bola e contando até 5 e abra as pernas sem deixar a bola cair. 10 a 15 vezes, 3 vezes por dia.



Outras Medidas

- Não fume ou ingira bebidas alcoólicas;
- Pratique exercício físico/ caminhadas regulares;
- Ingira a dose diária recomendada de fibras de modo a evitar obstipação;
- Controle o seu peso;
- Evite comidas que estimulem a bexiga (picantes, chá, café, adoçantes, chocolates e refrigerantes);
- Acesso fácil e regular a uma casa de banho.

Fale com o seu médico sobre a possibilidade de iniciar tratamento médico caso estas medidas não ajudem.

