INCONTINÊNCIA URINARIA (IU)

Conheça e Cuide

O que é
Incontinência Urinária?

Incontinência urinaria é a perda involuntária de urina.

Como saber se eu tenho
Incontinência Urinária?

► Perde urina sem querer, sem algum motivo aparente ou durante algum esforço (espirro, tosse, atividade física, etc.)

► Quando sente um desejo incontrolável de ir ao banheiro, perde a urina antes que chegue.

Mas para ter um diagnóstico é necessário que procure um profissional da área.

O que é normal?

O normal é que consigamos segurar a urina mesmo durante esforços, e mesmo quando temos muita vontade de ir ao banheiro;

► Idas ao banheiro de 4 a 8 vezes por dia com intervalos de 3 a 4 horas;

► Acordar para urinar apenas 1 vez durante a noite ou 2 vezes se você tem mais de 65 anos de idade.

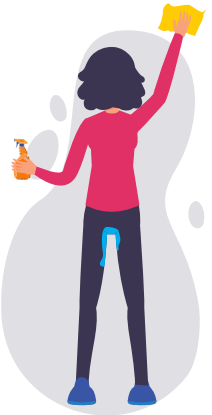
Quais os tratamentos
para a incontinência Urinaria

Em casos muitos severos, o tratamento pode ser cirúrgico, no entanto, a fisioterapia é o tratamento conservador, e muito eficaz.

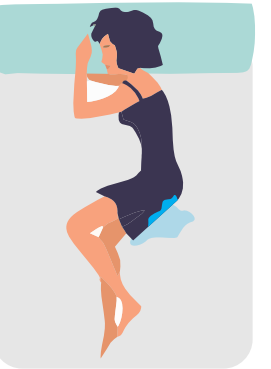
Tipos de
Incontinência Urinária (IU)

Incontinência urinaria de esforço: perda involuntária de urina durante algum esforço;

Urgeincontinência: urgência para ir ao banheiro e perda involuntária no momento da urgência;



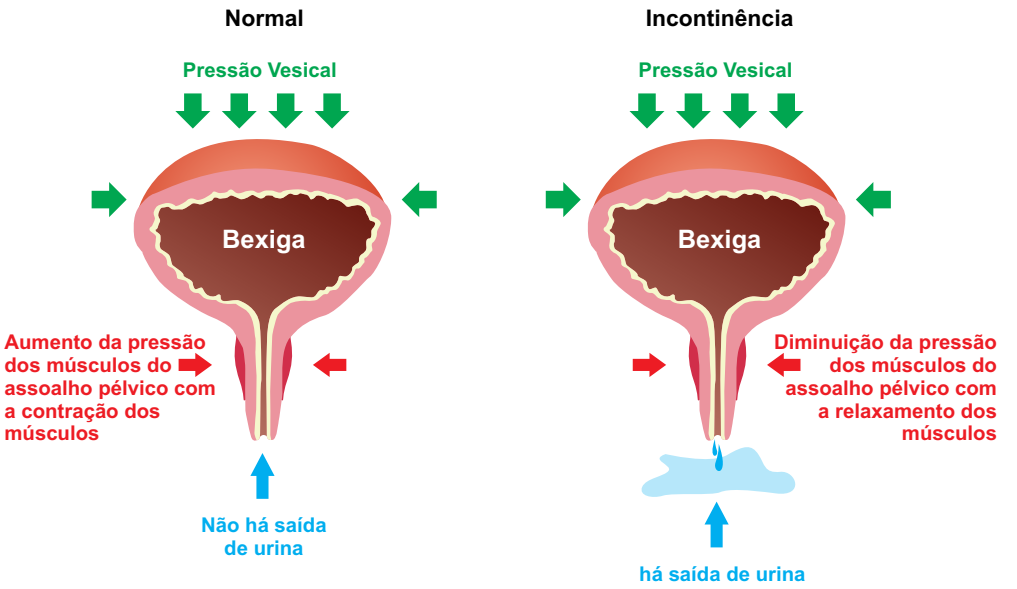
Incontinência urinaria mista: acontece quando a mulher sente sintomas de esforço de urgeincontinência



O que causa a
Incontinência Urinária?

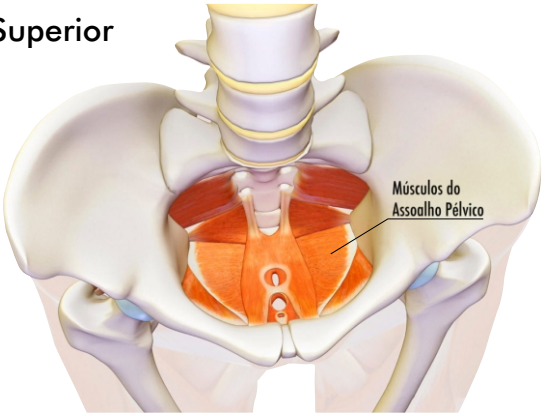
Varia de paciente para paciente, e são fatores que levam ao enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico:

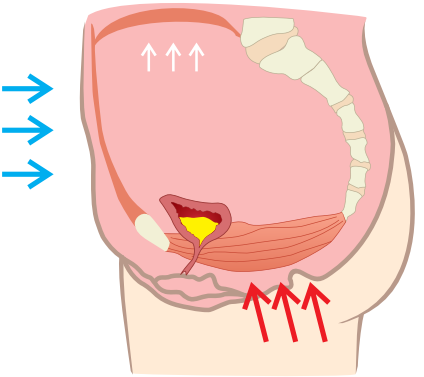
- Parto vaginal
- Envelhecimento
- Aumento do índice de massa corpórea
- Características familiares/ genética
- Alteração teciduais
- Aumento crônico da pressão intra-abdominal.



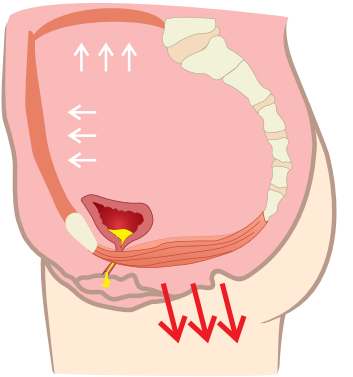
O fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico (MAP) através de exercícios específicos é importante recurso da fisioterapia uroginecológica, pois serve tanto para **prevenção** quanto para **tratamento** desses problemas.

Visão Superior





Os músculos fortalecidos seguram o fluxo



Os músculos enfraquecidos não seguram o fluxo

Como a
Fisioterapia pode ajudar?

A fisioterapia pélvica é indicada nos casos de:

- Dor pélvica crônica
- Incontinência urinária feminina, masculina e infantil
- Prolapsos genitais
- Constipação
- Hipo ou Hipersensibilidade retal
- Pré e pós-parto
- Incontinência anal
- Disfunções sexuais

Exercícios para
fortalecimento do assoalho pélvico (MAP)

Os exercícios devem ser feitos em casa diariamente, a fim de auxiliar no tratamento que você já faz no ambulatório

Dicas antes de realizar os exercícios

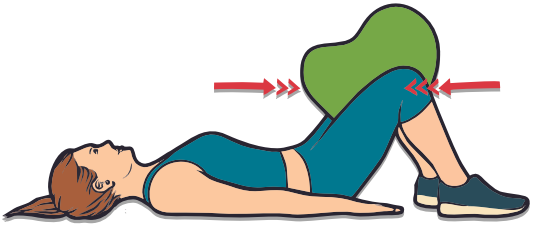
- Vista roupas leves ou finas;
- Evite beber água antes dos exercícios;
- Esvazie a bexiga;
- Realizar os exercícios pelo menos 3x ao dia.

► Tenha certeza que está fazendo o exercício de forma correta, contraindo apenas os músculos entre a região da vagina e do ânus. Se não você poderá estar contraindo outros músculos do bumbum ou da barriga;

► Evite prender a respiração durante as contrações. Inspire e expire pausadamente, relaxando o períneo ao inspirar e contraindo ao soltar o ar.

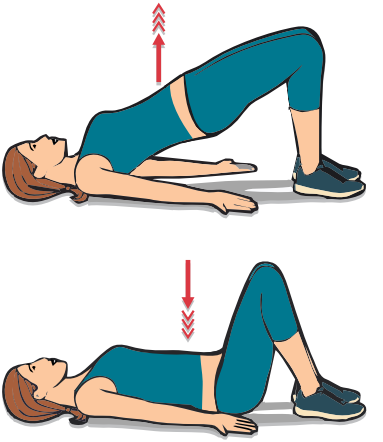
► Com a prática, experimente aumentar o tempo de contração e o número de repetições.

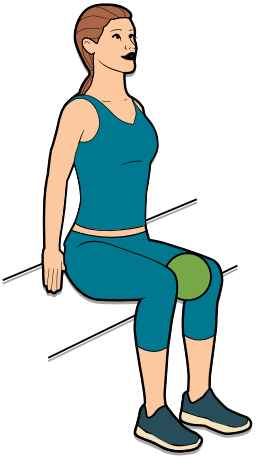
Fique na posição deitada, com os joelhos ligeiramente afastadose siga as instruções a seguir:



1. **Adução com contração máxima:** Com as pernas dobradas, segure uma bola ou almofada entre os joelhos, então contraia a musculatura do assoalho pélvico (como se fosse segurar xixi), mantendo pelo máximo de tempo que puder. Em seguida relaxe bem a musculatura. **Repita o movimento por 10 vezes e descanse 20 segundos. Faça a série novamente.**

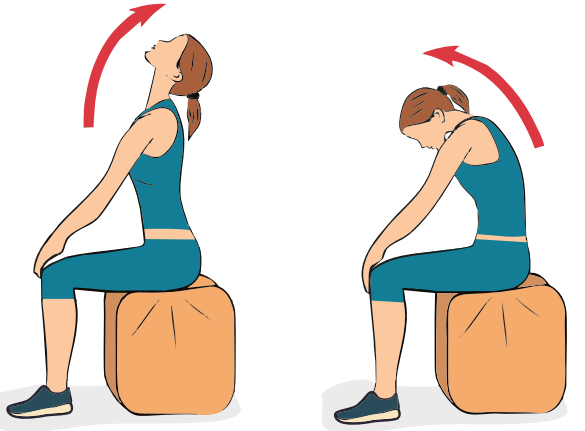
2. **Exercício da Ponte com contração sustentada:** levante o bumbum, contraia os músculos do assoalho pélvico e mantenha contando até 5 (5 segundos), depois baixe devagar o bumbum relaxando a bem a musculatura. **Repita esse movimento 10 vezes e descanse por 20 segundos. Faça a série novamente.**





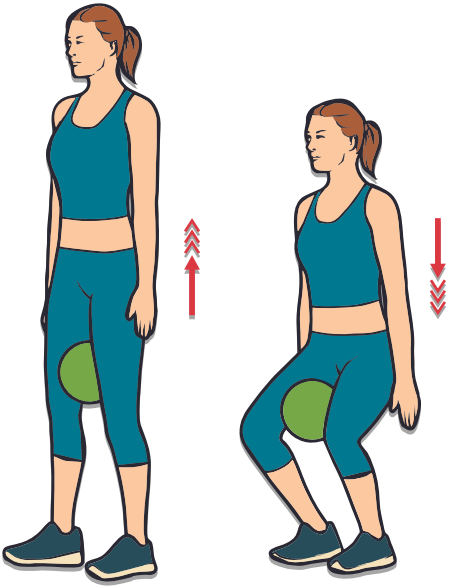
3. **Contração sustentada:** Sentada com uma bola ou almofada pequena entre os joelhos, contraia os músculos do assoalho pélvico por **5 segundos**, depois relaxe a musculatura, **repita esse movimento 10 vezes e descanse por 30 segundos. Faça a série novamente.**

4. **Exercício de contrações rápidas:** Sentada, puxe e solte o ar contraindo o abdome e MAPs. Como se fosse colocá-lo para dentro. Inspire e relaxe, permitindo que o quadril volte para sua posição inicial. **Faça 2 vezes de 10 repetições**



5. **Borboleta:** Sentada, com a coluna apoiada na parede, pernas dobradas e braços ao longo do corpo. Puxe o ar, e ao soltar contraia a barriga e os MAPs e mexa as pernas (para cima e para baixo) por 5 segundos. **Repita o exercício 4 vezes.**

6. **Agachamento com contração máxima:** Em pé, encostada na parede faça o movimento de agachamento normal, com uma bola pequena ou almofada entre as pernas. Inicie em pé, contraia musculatura do períneo o máximo que puder e agache, dobrando os joelhos para a frente, mantenha a coluna reta enquanto continua pressionando o objeto. Relaxe a musculatura e volte à posição inicial. **Repita esse exercício 5 vezes e descanse por 20 segundos, depois repita novamente.**



Você também pode praticar quando estiver fazendo as coisas do dia a dia: na fila do supermercado, do banco, no ônibus. O importante é você contrair os músculos do períneo para mantê-los fortalecidos.

Como sei
Que minha bexiga está saudável?

- Quando você urinar de 4 a 8 vezes ao dia, com intervalo de 3 a 4 horas;
- Quando acordar para ir ao banheiro uma vez à noite, ou se tiver mais de 65 anos, até 2 vezes durante à noite;
- Quando tiver tempo necessário para chegar ao banheiro quando sentir vontade de urinar;
- Quando esvaziar totalmente a bexiga ao urinar;
- Quando não perder urina.

CONSULTE O SEU MÉDICO

SOLICITE O ENCAMINHAMENTO

AO SERVIÇO DE FISIOTERAPIA

Secretaria de
Saúde

Fundação
Centro de Controle
de Oncologia

Serviço de
Fisioterapia

AMAZONAS
GOVERNO DO ESTADO