



Orientações para Exercícios da Musculatura Pélvica (Kegel)

O que são Exercícios da Musculatura Pélvica?

Também conhecidos como exercícios de “Kegel”, são exercícios que fortalecem os músculos que controlam o fluxo de urina e fezes, auxiliando no controle de doenças como incontinência urinária e distúrbios da estática pélvica.

Em quais situações os exercícios de Kegel ajudam?

- São úteis para reduzir perdas de urina em pessoas que têm incontinência de esforço, o que significa perda de urina ao tossir, rir, espirrar;
- No controle da vontade súbita de urinar, que acontece com pessoas com incontinência de urgência;
- Para reduzir a pressão ou abaulamento na vagina causada por prolapso de órgão pélvico;
- Os exercícios de Kegel também podem reduzir perdas de urina em homens que fizeram cirurgia para tratar o câncer de próstata ou hiperplasia prostática benigna.

Como aprender a fazer os exercícios de Kegel?

Tanto os homens como as mulheres podem aprender a fazer os exercícios de Kegel ao parar e reiniciar o fluxo de urina. Esse exercício permite conhecer quais são os músculos corretos que devem ser contraídos, porém o exercício não deve ser realizado continuamente em todas as micções.

As mulheres também podem aprender a fazer os exercícios de Kegel:

- colocando um dedo dentro do canal vaginal, apertando os músculos ao redor do dedo; ou
- simulando estar sentada sobre um objeto e tentar “pegar” o objeto utilizando a vagina.

Os homens podem aprender a fazer exercícios de Kegel apertando os glúteos, como se estivessem segurando flatos.

Como deve ser feito o exercício de Kegel

O paciente pode fazer os exercícios em qualquer posição (sentado em uma cadeira ou deitado), não necessita realizá-los somente quando estiver no banheiro.

Orientar o paciente a realizar 8 a 12 exercícios de contração dos músculos do assoalho pélvico 3 vezes ao dia em 3-4 dias da semana (idealmente, todos os dias). Durante a contração dos músculos do assoalho pélvico, mantê-los contraídos por 6 a 10 segundos.

Os resultados podem ser observados a partir do primeiro mês, porém recomenda-se continuar o exercício por pelo menos por 3 meses para avaliar a resposta.

REFERÊNCIAS

BRUBAKER, L. Patient education: Pelvic floor muscle exercises (Beyond the Basics). Waltham (MA): UpToDate, 2016. Disponível em: <<http://www.uptodate.com/contents/pelvic-floor-muscle-exercises-beyond-the-basics>>. Acesso em: 15 ago. 2018.



BRUBAKER, L. Patient education: Pelvic muscle (Kegel) exercises (The Basics). Waltham (MA): UpToDate, 2016. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/pelvic-floor-muscle-exercises-beyond-the-basics?source=related_link#H1>. Acesso em: 15 ago. 2018.