

ORIENTAÇÕES

A respiração deve ser correta durante a realização de todos os exercícios;

Os exercícios devem ser feitos continuamente, pelo menos uma vez ao dia;

A contração da musculatura pélvica deve ser realizada durante todos os exercícios (como se estivesse prendendo o xixi);

Além de trabalhar a musculatura pélvica, alguns exercícios trabalham a musculatura das coxas e a musculatura abdominal;

As contrações devem ser mantidas por 10 segundos, relaxe 10 segundos, repita por 10 vezes. Em seguida, depois de descansar, realize contrações com duração de 3 segundos, descanse 3 segundos, repita por 10 vezes;

As repetições devem ser aumentadas assim que a paciente conseguir;

Procurar manter sempre uma higiene pessoal adequada;

EXERCÍCIOS DE FORTALECIMENTO

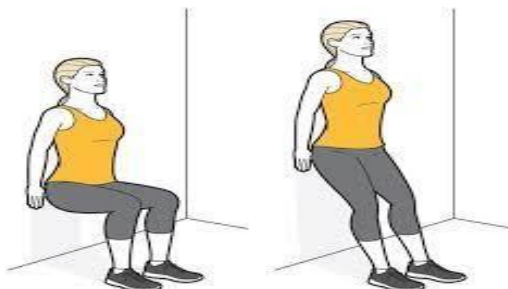
1. Fique na posição deitada, puxe o ar e solte contraindo o perineo como se fosse segurar o xixi.



2. Exercício da ponte: puxe o ar e solte contraindo o perineo e elevando o bumbum do chão.



Flexionar os joelhos e o tronco. Contraia a musculatura pélvica e abdominal. Em seguida,relaxe.



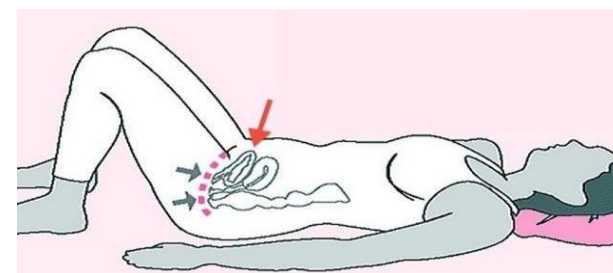
Manter a coluna ereta, agachar e manter a contração da musculatura pélvica. Em seguida,levante e relaxe.



Manter a coluna ereta, agachar e manter a contração da musculatura pélvica. Em seguida,levante e relaxe.



Sentada, atenta à postura, contraia a musculatura pélvica como se estivesse prendendo o xixi e relaxe. Puxar o ar e soltar contraindo o períneo.



O treinamento e controle da respiração são fundamentais para que os exercícios sejam efetivos. Puxe o ar pelo nariz e solte lentamente pela boca. Lembre-se sempre de contrair a musculatura do assoalho pélvico durante os exercícios. Ao final você pode deitar e relaxar o corpo.



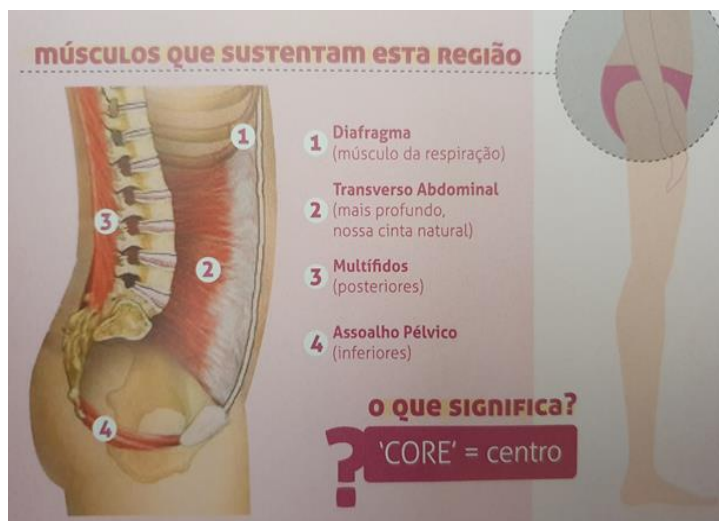
-Deitada de barriga pra cima e com os joelhos flexionados, apertar uma bola ou um travesseiro duro, contraindo a musculatura. Em seguida relaxe.



Na posição sentada sobre as pernas (exceto se tiver acometimento no joelho) e após, em borboleta, contraia a musculatura pélvica e do abdômen. Em seguida relaxe.



Na posição de gatas, quatro apoios, realizar a contração da musculatura pélvica e abdominal (mentalizar que deve recolher a barriga e prender o xixi). Em seguida relaxe.



O nosso CORE é importante para dar suporte e estabilidade para a região pélvica e abdominal. São músculos estabilizadores do tronco, quando estão fortes ajudam a proteger inclusive a coluna vertebral contra sobrecarga e posturas inadequadas.



Importante manter o alinhamento corporal.

NASF UBS 02 de Samambaia
Orientações Gerais sobre Incontinência Urinária
 Elaborado por: Ana Paula Formiga Toscano – GSAP 05 TAG.

- + Alimentação saudável.
- + Não segurar o xixi por muito tempo.
- + Fazer atividade física regularmente.
- + Evitar bebida alcoólica e fumo.
- + Evitar atividade de muito impacto.
- + Urinar com calma.
- + Esvaziar completamente a bexiga ao fazer xixi e antes de fazer exercício físico.

POSIÇÃO CORRETA PARA MICÇÃO



FATORES DE RISCO QUE PODE LEVAR A PERDA DE URINA:

- ✓ MUITAS GESTAÇÕES/PARTOS
- ✓ PROCEDIMENTOS CIRÚRGICOS GINECOLÓGICOS
- ✓ CLIMATÉRIO/MENOPAUSA
- ✓ REPOSIÇÃO HORMONAL
- ✓ OBESIDADE
- ✓ ÁLCOOL/FUMO
- ✓ SEDENTARISMO
- ✓ DOENÇAS CRÔNICAS
- ✓ CONSTIPAÇÃO INTESTINAL