

A EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS PERINEAIS PARA O TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM MULHERES

SOUSA, BRUNA LUISA PORTO¹; RODRIGUES, CAMILA MENDES¹; LIMA, GABRIELA ALVES¹; MAGALHÃES LÁIS LARA ¹; QUEIROZ, MARIA LAURA DE¹; REIS, PATRÍCIA FERREIRA; COUTINHO, KÊNIA CARVALHO².

¹ Acadêmicos do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

² Professora do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

A Incontinência Urinária (IU) é um incômodo que acomete milhões de pessoas de todas as idades, principalmente as do sexo feminino, afetando a qualidade de suas vidas. É definida como “qualquer perda involuntária de urina” e se trata de um dos mais comuns problemas de saúde pública. A IU pode ser classificada em quatro categorias: de esforço, de urgência, mista e inconsciente, sendo que cerca de 45% da população feminina apresenta algum tipo de IU. Após a anamnese inicial deve estabelecer um plano de tratamento com recomendações sobre o estilo de vida e atividades de treinamento da musculatura do assoalho pélvico (MAP’s). O trabalho objetivou verificar a eficácia dos exercícios da musculatura do assoalho pélvico no tratamento da IU em mulheres. Realizou-se uma revisão bibliográfica científica a partir das bases de dados da Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Literatura Internacional em Ciências da Saúde (MEDLINE) e coleta de informações em dados bibliográficos do acervo da Biblioteca Central Doutor Benedito Corrêa do Centro Universitário de Patos de Minas. Os resultados mostraram que a atuação do fisioterapeuta na reeducação perineal do assoalho pélvico através de exercícios pélvicos melhora a força de contração das fibras musculares, promove a reeducação abdominal e um rearranjo estático lombo pélvico, que assim poderão ajudar a fortalecer os músculos necessários para manter a continência urinária. Concluiu-se que a reeducação da musculatura do assoalho pélvico torna-se imperativo no programa de exercícios atribuídos para pacientes vindos sob forma preventiva ou até mesmo curativa da patologia.

Área temática: Fisioterapia