

Exercícios Pélvicos (Kegel)



UHN

Pelvic Exercises (Kegel) - Portuguese

Os Exercícios Kegel ou do períneo foram criados para melhorar o controlo da perda involuntária da urina através do fortalecimento do esfíncter externo e dos músculos pubococcygeus do períneo.

Como encontrar o músculo pélvico

1. A parte mais difícil de fazer os exercícios é encontrar o músculo pélvico.
 - Primeiro tem que encontrar os músculos do seu períneo.
 - Faça isto interrompendo a micção. Os músculos que contrai quando pára de urinar são os mesmos músculos do períneo que contrai quando faz os exercícios Kegel.
2. Assim que souber quais são os músculos usados durante os exercícios Kegel, você não tem de fazer os exercícios enquanto urina. Contraia os músculos pélvicos durante 7 a 10 segundos apertando o mais que puder. Deve sentir que tudo está a ser puxado para cima. NÃO deve contrair os seus músculos abdominais.
3. Descontraia-se durante 7 a 10 segundos e depois repita.
4. Recomenda-se que repita estes exercícios 45 a 60 vezes por dia. Tente fazer 30 de manhã e 30 à tarde.

Pode fazer os exercícios de pé, deitado ou sentado.

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Autor(a): Leah Jamnicky, RN

Elaborado a: 07/2010

Formulário: D-5217A



Quando deve fazer os exercícios

Como qualquer outro exercício, quanto mais tempo passar a fazer os exercícios, mais fortes os músculos se tornam.

Recomendamos que comece a fazer os exercícios antes da operação.

Um programa de exercícios recomenda fazer 15 a 40 repetições, 3 vezes por dia. Outros referem 30 a 60 repetições duas vezes por dia. Não há uma altura certa para fazer os exercícios. Faça-os quando tiver tempo.

À medida que o dia vai passando, os músculos cansam-se; por isso talvez seja melhor fazer os exercícios no início do dia.

Para diminuir as hipóteses de perder urina após a operação, tente contrair os músculos pélvicos antes de se levantar.

NÃO faça os exercícios pélvicos ou exercícios Kegel quando tiver colocado um cateter Foley, porque pode causar espasmos na bexiga e/ou sangramento.

Recomece a fazer os exercícios alguns dias depois do cateter ser retirado.

Notas
