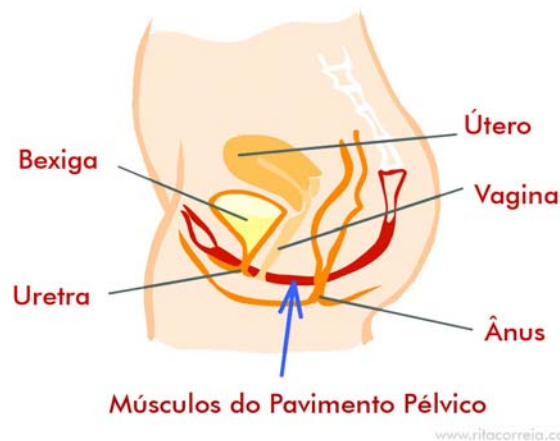


## Incontinência Urinária – Um Problema com solução.

A perda de urina é uma situação que ocorre com muito maior frequência do que se pode supor. O maior problema da incontinência urinária é talvez as pessoas não falarem, não se queixarem dele.

Perder urina com um esforço, como o tossir, espirrar ou pegar num peso ou a vontade incontrolável de ir à casa de banho é algo que acontece, com demasiada frequência, para que não mereça toda a nossa atenção como fisioterapeutas.



Em algumas fases da vida da mulher nomeadamente durante a gravidez, após o parto, na menopausa e na terceira idade, as perdas de urina são mais frequentes.

No homem, as perdas de urina ocorrem habitualmente numa idade mais avançada e estão quase sempre ligadas a problemas da próstata.

Os músculos do pavimento pélvico são responsáveis por suportar e manter a bexiga, o útero (no caso das mulheres) e os intestinos, dentro da cavidade pélvica e não deixar que a urina ou as fezes saiam quando não queremos.



Como qualquer outro músculo também os músculos do pavimento pélvico, são susceptíveis de perder força e conseqüentemente perder a capacidade de

aguentar a urina, mas é importante saber que também têm a capacidade de retomar a sua função se assim lhes for solicitado.

O fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico é um dos primeiros passos a tomar na resolução das perdas de urina, juntamente com alterações nos hábitos de vida (alimentação, higiene e exercício).

O Fisioterapeuta com conhecimentos nesta área irá:

- Avaliar a sua condição;
- Ensinar o utente a contrair os músculos do pavimento pélvico;
- Estabelecer um programa adequado à situação de cada um;
- Orientar o utente na alteração dos hábitos de vida que possam perturbar o bom funcionamento da bexiga;
- Contribuir para o bom estado geral do utente.

Como qualquer outro músculo, os músculos do pavimento pélvico também irão levar algum tempo a retomar a sua forma.

O treino dos músculos do pavimento pélvico, só por si, contribui para a cura ou melhoria das perdas de urina em cerca de 70% dos casos.

Segundo o *Clinical Guideline Panel*, a 1ª escolha no diagnóstico e tratamento da incontinência urinária deve recair sobre o procedimento menos invasivo e com menor risco para o doente.

A Fisioterapia na incontinência urinária, não tem efeitos secundários, ajuda a melhorar/restaurar a função dos músculos do pavimento pélvico e o controlo da função da bexiga.

Maria de Fátima Sancho

*Fisioterapeuta Especialista*

*Presidente Grupo Interesse Fisioterapia Saúde Mulher - APF*

[www.fatimasancho.com](http://www.fatimasancho.com)