

O que são e como orientar os exercícios da musculatura pélvica (Kegel)?

Área temática: Promoção da Saúde

Descritores: Exercício; Incontinência Urinária; Saúde da Mulher; Saúde do Homem;

Os exercícios da musculatura pélvica também são 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.

Situações em que os exercícios de Kegel possuem benefícios:

- incontinência de esforço;
- incontinência de urgência;
- prolapso genital;
- pós-cirurgia de câncer de próstata ou hiperplasia prostática benigna.

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:

- colocar um dedo dentro do canal vaginal, apertar os músculos ao redor do dedo; ou
- simular 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.

O paciente pode fazer os exercícios em qualquer posição (sentado em uma cadeira ou

deitado), não necessita realizá-los somente quando estiver no banheiro.

Deve-se orientar o paciente a contrair os músculos do assoalho pélvico de 8 a 12 vezes por dia e mantê-los contraídos por 6 a 8 segundos.

Os resultados podem ser observados a partir do primeiro mês, porém recomenda-se continuar o exercício por pelo menos 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: 18 jul. 2017.

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>. Acesso em: 18 jul. 2017.

PASSOS, E. et al. **Rotinas em ginecologia**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.