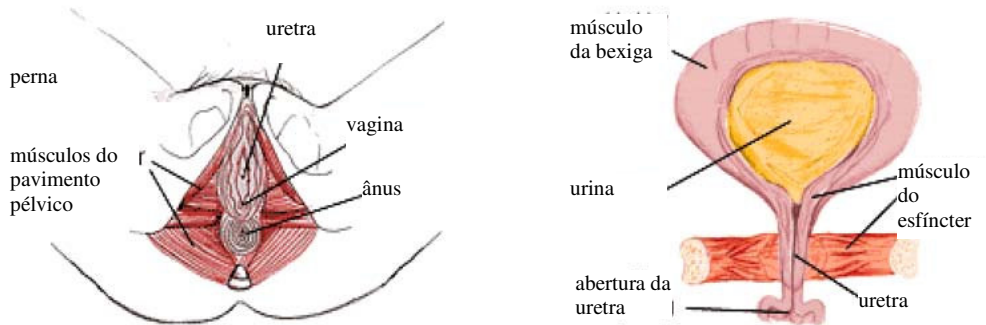


## EXERCÍCIOS DE KEGEL

### Porque motivo é que os exercícios de Kegel são importantes?

Embora não os possamos ver, os nossos músculos pélvicos são importantes para o funcionamento do nosso organismo porque ajudam a manter a bexiga e muitos outros órgãos no lugar. Os músculos pélvicos estão situados na parte inferior da pélvis, onde várias camadas de músculos se estendem de uma perna à outra e se ligam à parte da frente, de trás e dos lados do osso pélvico.



Tal como outros músculos no nosso corpo, os músculos pélvicos podem ficar mais fracos ou mais fortes. Podem enfraquecer devido a factores como a gravidez, o parto, o excesso de peso, a idade e a diminuição dos níveis de estrogénio, mas também podem ser fortalecidos através de exercício. O fortalecimento destes músculos tem inúmeras vantagens, incluindo a recuperação do controlo da bexiga nas mulheres com incontinência.

### Como posso exercitar os músculos pélvicos?

Os exercícios concebidos para fortalecer os músculos pélvicos são os exercícios de Kegel, que é o nome do médico que os descobriu, Dr. Kegel. O objectivo destes exercícios consiste em contrair os dois músculos principais que atravessam o pavimento pélvico. Estes são geralmente designados por músculo "hammock" e o músculo trígono.

Para começar a fazer os exercícios de Kegel, é importante descobrir os músculos certos. Identifique quais são os músculos correctos utilizando um dos seguintes três métodos:

1. Tente interromper o fluxo de urina quando estiver sentada na sanita. Se o conseguir fazer, significa que está a utilizar os músculos correctos.
2. Imagine que está a tentar impedir a saída de gases. Contraia os músculos que utilizaria numa situação dessas. Se sentir uma sensação de "puxar", significa que esses são os músculos correctos para os exercícios pélvicos.
3. Deite-se e coloque o dedo dentro da vagina. Contraia-se como se estivesse a tentar interromper a saída de urina. Se sentir o seu dedo apertado, significa que está a contrair o músculo pélvico correcto.

Mais de um terço das mulheres que aprendem a realizar os exercícios de Kegel começam por contrair os músculos errados. Poderá ser útil trabalhar com um(a) médico(a) ou um(a) enfermeiro(a) que lhe possa ensinar a técnica correcta.

### Pontos Importantes a Não Esquecer

- **Não contraia outros músculos ao mesmo tempo.** Tenha o cuidado de não contrair o estômago, as pernas ou outros músculos, pois a contracção dos músculos errados poderá exercer mais pressão sobre os músculos que controlam a bexiga. Procure contrair apenas o músculo pélvico. Respire!
- **A repetição é importante, mas não exagere.** Quando se preparar para fazer os exercícios de Kegel, procure um local calmo de modo a que se possa concentrar. Muitas mulheres escolhem o quarto ou a casa de banho. Deite-se no chão. Contraia os músculos pélvicos e conte até 3. Em seguida, relaxe e conte até 3. Repita em séries de 10 a 15 de cada vez que fizer os exercícios pélvicos.
- **Faça os exercícios pélvicos pelo menos três vezes por dia.** Em cada dia, utilize três posições: deitada, sentada e de pé. Pode fazer exercícios deitada no chão, sentada à secretária ou de pé na cozinha. Se utilizar as três posições, os músculos ficarão muito mais fortes. Lembre-se que apenas cinco minutos, três vezes por dia podem fazer toda a diferença.
- **Seja paciente.** Não desista. Poderá só vir a sentir que o seu controlo da bexiga está a melhorar depois de três a seis semanas. No entanto, estes exercícios de Kegel poderão ou não trazer alívio suficiente dependendo da gravidade da sua situação. Se os sintomas não melhorarem dentro de três a seis semanas, consulte o seu médico.
- **Tenha consciência de quando deve utilizar os músculos pélvicos.** Quando é aplicada pressão sobre a bexiga (por ex., quando espirra, levanta pesos ou salta), os músculos pélvicos desempenham um papel particularmente importante. Se contrair estes músculos antes deste tipo de actividades, poderá evitar lesões musculares e reduzir a frequência de fugas e acidentes.

Adaptado a partir de: National Kidney and Urologic Diseases Information Clearinghouse, "Exercising Your Pelvic Muscles." NIH Publication No. 02-4188. Abril de 2002.

Consulte o site [www.saudedamulher.com.pt](http://www.saudedamulher.com.pt) para obter mais informações sobre a incontinência urinária na mulher e as opções actualmente disponíveis.