FORTALECIMENTO DA PELVE
Informações para pacientes

O que é o assoalho pélvico?

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos que fica na região da pelve, sustentando a bexiga, o útero e o intestino. São os músculos que você usa quando contrai para segurar o xixi ou quando quer evitar soltar gases.

Por que fortalecer esses músculos?

- Fortalecer o assoalho pélvico ajuda a prevenir e tratar problemas como perda de urina ao tossir, espirrar ou fazer esforço, sensação de peso na vagina, dificuldade para segurar a urina ou as fezes, e melhora a função sexual.
- Esses exercícios são importantes especialmente para mulheres que tiveram filhos, que estão na menopausa, que fazem muito esforço físico ou que sentem algum desses problemas.

Como identificar os músculos corretos

- Para ter certeza de que está contraindo os músculos certos, faça o seguinte teste: quando estiver urinando, tente interromper o jato de xixi. Os músculos que você usa para fazer isso são os do assoalho pélvico. **Atenção**: este é só um teste para você identificar os músculos. Não faça isso toda vez que urinar.
- Quando você contrai corretamente, deve sentir uma sensação de apertar e puxar para dentro e para cima, como se estivesse segurando o xixi e o cocô ao mesmo tempo.

Exercício básico para ganhar força

Faça 10 contrações rápidas, descansando 8 segundos entre cada uma:

- Respire lenta e profundamente. Contraia fortemente o assoalho pélvico, como se estivesse prendendo o xixi, com toda a força possível, por 2 segundos. Relaxe completamente o assoalho e descanse por 8 segundos. Repita até completar 10 vezes.
- Lembre-se de respirar lentamente durante todo o exercício. Você pode fazer deitada, sentada ou em pé.

Exercício básico para ganhar resistência

Faça 10 contrações lentas e fortes, mantendo cada uma por 10 segundos:

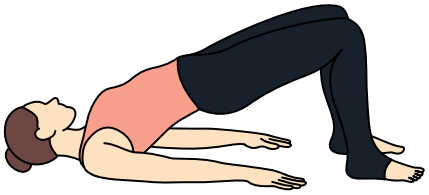
- Respire lenta e profundamente. Contraia fortemente o assoalho pélvico, com toda a força possível, e segure esta contração por 10 segundos. Relaxe o assoalho e descanse por 20 segundos. Repita até completar 10 vezes.
- Continue respirando devagar enquanto mantém a contração. Você pode fazer deitada, sentada ou em pé.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

FORTALECIMENTO DA PELVE
Informações para pacientes

Exercício com elevação de quadril (ponte)

- Deite com a barriga para cima e dobre os joelhos, mantendo os pés apoiados no chão.
- Respire profundamente e contraia o assoalho pélvico. Levante o bumbum do chão lentamente, erguendo as costas aos poucos. Mantenha-se fora do chão por 3 segundos com o assoalho contraído. Volte lentamente para o chão, encostando primeiro as costas e por último o bumbum.
- Repita o movimento 10 vezes seguidas. Descanse 30 segundos e faça mais 2 séries de 10 repetições.



Exercício com almofada

- Deite com a barriga para cima, com os joelhos dobrados e coloque uma almofada ou travesseiro entre as pernas.
- Respire profundamente e contraia o assoalho pélvico. Aperte a almofada com as pernas por 3 segundos. Faça isso 10 vezes seguidas. Relaxe o assoalho pélvico e descanse por 30 segundos. Repita a sequência mais 2 vezes.



Agachamento

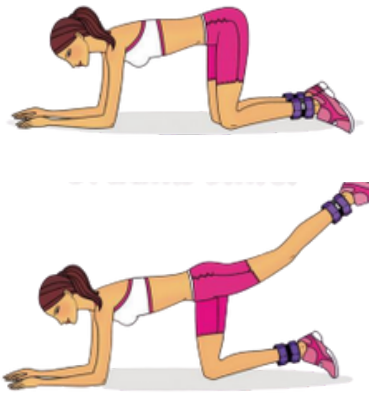
- Fique em pé com os pés voltados para frente e os joelhos um pouco afastados.
- Respire profundamente e contraia o assoalho pélvico. Desça como se fosse sentar em uma cadeira, mantendo a barriga e o bumbum contraídos e olhando para frente. Não empine o bumbum. Desça e levante 10 vezes, mantendo o assoalho contraído.
- Descanse por 30 segundos e repita a sequência mais 2 vezes.



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

FORTALECIMENTO DA PELVE
Informações para pacientes

Exercício de quatro apoios



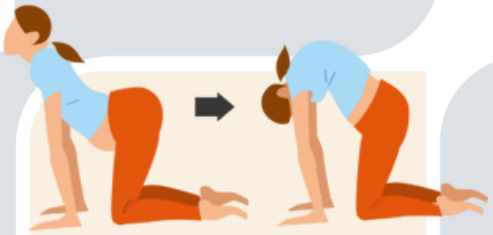
- Ficar apoiada em um joelho enquanto a estica a outra perna lá atrás.
- Esperar por 3 segundos, dobrar o joelho quase até o chão e voltar a esticar, repetir esse movimento 10 vezes com o assoalho contraído
- Descansar por 30 seg. e repetir a sequência por 3 vezes
- Lembrar de deixar o assoalho contraído e de respirar lentamente durante os exercícios.
- Repetir o movimento 10 vezes seguidas por 3 vezes.
- Lembrar de deixar o assoalho contraído e de respirar lentamente durante os exercícios.

Exercício pelve com elevação do calcanhar



- Respirar profundamente e contrair o assoalho pélvico
- Afastar o bumbum lentamente do chão, levantando as costas aos poucos
- Manter -se fora do chão por 3 segundos com o assoalho contraído
- Voltar lentamente para o chão, encostando primeiro as costas e por último o bumbum
- Repetir o movimento 10 vezes seguidas por 3 vezes.

Gato e vaca



- Inspirar empurrando as costas pra trás e murchando a barriga e contrair o assoalho
- Segurar um tempo sem respirar
- Expirar estufando a barriga e estirando as costas

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária