

Não desista, seja persistente.

Caso não obtenha resultados positivos ao fim das primeiras semanas, não desanime e não desista, pois a recuperação acontece até depois de um ano após a cirurgia. É importante que mantenha uma atitude positiva em vez de negativa.



EXERCÍCIOS DE KEGEL



**Treinar para
Recuperar**

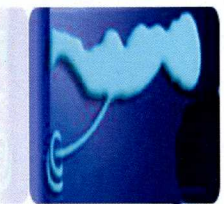
**CHUC/HUC
Urologia**

Realizado por :
Enf º Pedro Canelhas
Enf º Ricardo Simões

Adaptado de: http://www.saudedamulher.com.pt/content/backgrounders/www.womenhealth.info/www.womenhealth.info/All_About_Kegel.pdf

O que são os exercícios de Kegel?

Os exercícios de Kegel são exercícios de fortalecimento dos músculos pélvicos. Músculos que têm um papel fundamental no controle da urina, portanto, ao fortalecê-los vai estar a contribuir para recuperar da sua **incontinência**. Isto é, readquirir novamente a continência.



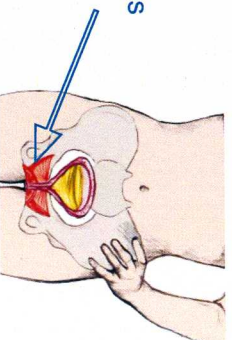
Aspectos importantes a ter em conta

- ✓ Estes exercícios só serão eficazes se forem bem executados, e iniciados quando lhe for retirada a sonda vesical.
- ✓ Têm de ser **realizados diariamente** pelo menos 3 vezes ao dia.
- ✓ Só deverão ser contraídos os **músculos pélvicos** e não outros.
- ✓ É fundamental que **identifique os músculos** a contrair, se tiver dúvidas questione o seu enfermeiro (a).
- ✓ As contrações deveram ser **pausadas**.
- ✓ Deve realizar os exercícios com a **bexiga vazia**.

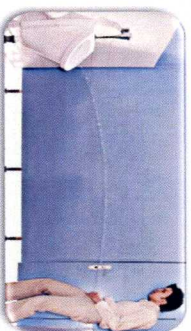
Como identificar os músculos pélvicos

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

Músculos pélvicos



- ✓ Tente interromper o fluxo de urina quando estiver a urinar. Se o conseguir fazer, significa que está a utilizar os músculos correctos.



- ✓ 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.

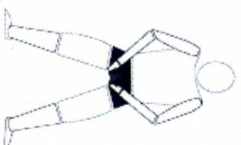


Depois de se consciencializar da localização dos músculos pélvicos pode iniciar o seu treino afim de os fortalecer.

Como realizar os exercícios de Kegel

Procure um local calmo onde se possa concentrar e abstrair de outros pensamentos. Imagine que está a urinar.

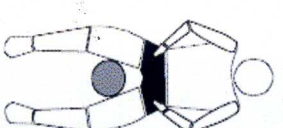
- ✓ Contraia os músculos pélvicos **lentamente** contando para isso até **5** e depois descontraia-os contando novamente até **5**.
- ✓ Repita esse exercício **10 a 15** vezes **3 vezes** por dia
- ✓ Respire pausadamente e verifique que se não está a contrair os músculos abdominais.



Inicialmente pode fazer os exercícios em frente a um espelho afim de garantir que não está a contrair os músculos errados.

Outros exercícios

Existem outros exercícios que pode e deverá realizar e que vão ajudar no tratamento da sua incontinência.



- ✓ Adquira **uma bola** de tamanho médio e que seja mole;
- ✓ **Sente-se numa cadeira** e coloque a bola entre os joelhos;
- ✓ Feche as pernas, apertando a bola (**contando até 5**) e abra as pernas sem deixar cair a bola.
- ✓ Repita estes exercícios **10 a 15** vezes também pelo menos **3** vezes por dia.