# Afinal, o que é e como funciona a Fisioterapia Pélvica?



Nesse e-book, você leitor, irá encontrar informações sobre a atuação da fisioterapia, as disfunções mais comuns que podem ser tratadas, e alguns dos recursos, equipamentos, e tecnologia utilizados no tratamento. Espero que as informações passadas possam ajudar a esclarecer suas dúvidas, e incentiva-lo(a) à buscar tratamento especializado. Boa leitura!

# Fisioterapia Pélvica

A Fisioterapia Pélvica abrange as áreas de UROGINECOLOGIA e PROCTOLOGIA. Ela atua na prevenção e tratamento de disfunções urológicas, genitais e anorretais, através da reabilitação da musculatura do assoalho pélvico e da normalização funcionamento da bexiga e do intestino, promovendo a continência urinária e fecal.

Além disso, ela também auxilia na manutenção e melhora da função sexual e proporciona o alívio de quadros de dor. Em alguns casos a fisioterapia também pode evitar ou retardar intervenções cirúrgicas. Quando realizada no pré e pós operatórios ela desempenha papel importante agilizando o processo de recuperação do paciente e evitando que o problema volte a aparecer.

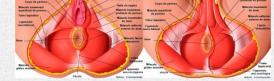
# Assoalho O que é isso? Pélvico? Para que serve?

O assoalho pélvico é uma estrutura formada por um conjunto de músculos, fáscias e ligamentos que formam uma rede de sustentação e está localizado na parte inferior da pelve, na região do períneo, entre o osso púbis e o cóccix.

Vamos chama-lo de "O desconhecido íntimo". Pois apesar de estar localizado em uma região muito íntima de nosso corpo, "envolvendo" a uretra, a vagina e o ânus, muitos homens e mulheres ainda não o conhecem muito bem.

#### VEJA COMO ELE É IMPORTANTE, DESEMPENHA AS SEGUINTES FUNÇÕES:

- Controle esfincteriano na contenção e eliminação de urina e as fezes.
- Suporte dos órgãos pélvicos (bexiga, uretra, útero, intestino e reto) evitando que esses órgãos "desçam", ou saiam do lugar.
- Sustentação do peso do bebê durante a gestação e auxilio na hora do parto.
- Melhora da qualidade da relação sexual à medida que são fortalecidos e que o indivíduo conseque controlá-los.



ASSOALHO PÉLVICO FEMININO E MASCULINO

## Alguma Vez você já tentou identificar e sentir o movimento de contração dos músculos do seu períneo?

Para facilitar a identificação dessa musculatura, faça o "stop test", tente interromper o jato urinário e você poderá perceber qual grupo muscular está sendo acionado. Mas ATENÇÃO, faça somente como teste, NÃO é indicado realizar exercícios de contração do períneo durante a micção. Não conseguir "parar o pipi" pode ser um sinal de fraqueza muscular. Se isso ocorrer, procure um fisioterapeuta especialista para fazer uma avaliação.

### O que leva a musculatura do períneo a sofrer alterações?

Ao longo da vida condições diversas irão influenciar na manutenção da qualidade dessa musculatura, como traumas perineais, gestações e partos, cirurgias, a falta de exercício, a obesidade, a prática de atividade física de alto impacto, a prisão de ventre crônica, alterações hormonais, doenças neurológicas, o próprio processo de envelhecimento natural, ou até mesmo hábitos e comportamentos inadequados

Quando há um desequilíbrio nessa musculatura, seja ele por enfraquecimento, por hipertonia (aumento do tônus muscular e redução da capacidade de alongamento - rigidez), ou e pela "falta de controle e coordenação", isso pode levar ao aparecimento de algumas disfunções.

Por que devo exercitar a minha musculatura?

O exercícios fortalecem o períneo, auxiliam na coordenação, e na propriocepção (percepção e sensibilidade) da região.

São importantes para o controle da micção e evacuação, para prevenir a incontinência inclusive na gestação e no pós parto, e para manter a sustentação dos órgãos internos, evitando até cirurgias.

Com músculos fortes e uma maior percepção e sensibilidade da região genital, você conseguirá melhorar o seu prazer sexual.

Além disso os exercícios ainda proporcionam uma maior estabilidade pélvica, auxiliando na postura.



## Saiba como está a sua saúde e do seu períneo:

- 1. Precisa urinar a todo instante? Mais de 08 vezes durante o dia?
- 2. À noite levanta mais de 02 vezes para urinar?
- 3. Perde urina quando está dormindo?
- **4.** Quando sente vontade de urinar ou evacuar, apresenta urgência?
- **5.** Sente um desejo "incontrolável" e precisa correr para o banheiro? Às vezes acaba "perdendoo controle ao colocar a chave na porta de casa"?
- **6.** Mesmo sem desejo de evacuar ou urinar, quando percebe sua roupa íntima está suja?

- 7. Apresenta dificuldade para evacuar?
- 8. Sua frequência evacuatória é menor que2x na semana?
- 9. Ao terminar de urinar ou evacuar, a sensação que você tem é de esvaziamento incompleto? Parece que ainda tem "alguma coisa para sair".
- 10. Apresenta escapes de urina, gases ou fezes quando tosse, espirra, ri, ou pratica atividade física?

Se você respondeu sim às perguntas ou se identificou com algum sinal ou sintoma não deixe de procurar tratamento especializado.

Exercícios e condutas terapêuticas adequadas poderão devolver a sua qualidade de vida!



# em que a **fisioterapia** apresenta bons resultados

Incontinência Urinária Feminina, Masculina e Infantil: perda involuntária de urina.

Retenção urinária: dificuldade de esvaziar a bexiga.

Bexiga hiperativa: aumento das idas ao banheiro e urgência para urinar.

Incontinência Fecal: incapacidade de conter fezes, líquido ou gases.

Constipação Intestinal: prisão de ventre.

Dificuldade de evacuar: incoordenação.

Contração paradoxal do músculo puboretal (anismus): hipertonia.

Dispareunia: dor na relação sexual.

Vaginismo: hipertonia da musculatura que dificulta ou impede a penetração.

Vulvodínia: dor na região da vulva devido à alteração de sensibilidade.

Anorgasmia: dificuldade ou incapacidade de chegar ao orgasmo.

Vagina larga: "frouxidão" vaginal que gera desconforto, aparecimento de flatos vaginais, perda da sensibilidade e diminuição do prazer.

Distopias Genitais: útero, bexiga e intestino "caídos".

Gestação: preparação para o parto e pós parto

Pré ou Pós Operatórios de Períneo, Próstata, Mama, etc.

Dores Pélvicas: Dismenorréia (dor mentrual), Cistite Intersticial (bexiga dolorida), Pubalgia (dor no púbis), Síndrome do Piriforme, Proctalgia Fugaz (dor no ânus), Lombalgia (dor lombar), Orquialgia (dor nos testículos), etc.

# Técnicas e Recursos utilizados no tratamento:

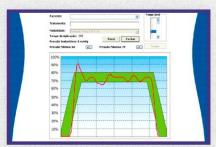
Diversos recursos podem ser utilizados como a Cinesioterapia, os Cones Vaginais, a Terapia comportamental, o Biofeedback, a Eletroterapia, a Gameterapia Pélvica, os Dilatadores Vaginais, a Massagem Perineal, dentre muitas outras técnicas e terapias manuais que estão disponíveis para tratamento. Saiba mais em: www.fisioterapiapelvicago.webnode.com



**ELETROTERAPIA** 



**GAMETERAPIA** 



BIOFFEDBACK



**CONES VAGINAIS** 



DILATADORES VAGINAIS



#### **Dra. Viviane Ferraz Monteiro Fernandes**

Especialista em Fisioterapia Pélvica, há mais de 8 anos trabalhando exclusivamente com disfunções uroginecológicas, proctológicas e obstetrícia.

Acessando www.fisioterapiapelvicago.webnode.com você poderá obter informações detalhadas sobre os recursos terapêuticos, sobre a atuação da fisioterapia nas disfunções pélvicas, receber orientações diversas e sugestões de literatura, e ainda ter acesso à depoimentos emocionantes de pacientes.



