



## **A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO DO ASSOALHO PÉLVICO NAS DISFUNÇÕES SEXUAIS E INCONTINÊNCIA URINÁRIA**

Aline Trindade Risso<sup>1</sup>, Alexandre Luis Brocardo Comin<sup>1</sup>, Andressa Diogo Seixas<sup>1</sup>, Maira Ângela Paiva Reis<sup>1</sup>, Carmen Regina Schimidt Barbosa<sup>2</sup>

O assoalho pélvico é entendido como uma rede de sustentação, que necessita ser forte para suportar o peso das vísceras e o aumento da pressão abdominal, e é de fundamental importância para manter a continência urinária e anal, também auxiliando para que haja uma boa função sexual. Formado por músculos, ligamentos, fâscias e ossos que em conjunto darão todo o suporte necessário. Ele atua em sinergismo com os outros órgãos e sua deficiência está ligada a restrições as atividades de vida diárias, várias disfunções como a incontinência urinária, incontinência fecal, prolapsos de órgãos genitais e a diminuição da qualidade de vida do indivíduo em questão. As disfunções sexuais interferem tanto na qualidade de vida das mulheres quanto no relacionamento com seus parceiros, as causas de disfunção sexual nas mulheres são multifatoriais ou até mesmo sendo de causa desconhecida. Em relação á incontinência urinária de esforço (IUE) é definida pela queixa de perda involuntária de urina no esforço, no exercício, no espirro ou na tosse. Como fatores de risco, relacionam-se o número de gestações e paridade. A fisioterapia pélvica pode ter foco preventivo e quando a patologia já está instalada sendo considerada tratamento de primeira linha para este fim. Trata mulheres e utiliza em sua ciência exercícios de propriocepção, força, resistência e explosão, podendo ser auxiliada através da utilização de recursos como a eletroestimulação, biofeedback e exercícios cinesioterapêuticos, mais conhecidos como exercícios de Kegel. O objetivo do tratamento são levar a informação e o conhecimento sobre o assoalho pélvico para as mulheres, assim promovendo percepção corporal, melhora no padrão postural, consciência sobre a importância do fortalecimento dos músculos da região, podendo prover o posicionamento adequado dos órgãos pélvicos, melhora na função sexual e prevenindo/tratando a incontinência urinaria. O presente trabalho se caracteriza como uma revisão bibliográfica de cunho científico, tendo como procedimento de coleta, a busca em sites de dados, como scielo, bireme, BVS, entre outros. A partir do embasamento teórico obtido através da pesquisa, é possível relatar a importância da fisioterapia pélvica na reabilitação/prevenção de mulheres que apresentam (ou não) disfunções do assoalho pélvico. Com isso conclui-se que é de extrema importância que a mulher possua um assoalho pélvico devidamente fortalecido, através da pratica de exercícios específicos para a região abordada.

**Palavras chaves:** Assoalho Pélvico; Fisioterapia; Incontinência.

<sup>1</sup> Discentes do Curso de Fisioterapia / Urcamp

<sup>2</sup> Especialista, docente de Fisioterapia /Urcamp

Anais da 14ª Mostra de Iniciação Científica.

Submetido: 20/08/2017 Aceito: 04/10/2017.

Urcamp Bagé - RS, 2017.