

Incontinência urinária

PROBLEMA AFETA PRINCIPALMENTE AS MULHERES POR CAUSA DA FLACIDEZ NA BEXIGA

Acena é repentina: sem mais nem menos, ao rir, tossir, espirrar ou fazer outro esforço, a urina escapa. Se isso já aconteceu com você várias vezes, você pode estar com incontinência urinária por esforço.

Esse tipo de incontinência afeta especialmente as mulheres e sua causa é a flacidez da bexiga ou o enfraquecimento no músculo do esfíncter (músculo que controla a liberação ou

retenção da urina). Se o escape for leve há chances de correção com exercícios para reforçar a musculatura da uretra.

Muitos especialistas concluem que um dos métodos mais eficazes para a correção da incontinência urinária é a cirurgia (indicada nos casos de ruptura do períneo e lesões do assoalho pélvico), mas antes de tomar esta decisão, aprenda a fazer exercícios perineais.

A história clínica e um exame físico detalhados são os primeiros passos para um diagnóstico exato da causa da incontinência urinária. A paciente jamais pode se automedicar. Se após os exames detalhados ainda restarem dúvidas, lança-se mão de exames complementares (laboratório, ultra-som e estudo urodinâmico).



SAIBA MAIS

Os vários tipos

Incontinência urinária temporária

Devido a infecções urinárias e/ou ginecológicas, obstipação intestinal, medicamentos, mobilização, diabetes mal controladas, etc.

Incontinência por urgência

Os pacientes que têm este tipo de sintoma relatam que quando tem vontade de urinar não têm tempo de chegar ao banheiro. Isto também ocorre quando ouvem barulho de água. Pode ser causada por corpo estranho, carcinoma de bexiga, infecção urinária ou muitas vezes a causa é desconhecida.

Incontinência urinária por bexiga hiperreflexa

O quadro é semelhante ao da urgência, mas tem como característica a presença de doenças neurológicas (avc, parkinson).

Incontinência paradoxal

É a perda de urina que ocorre em pessoas com retenção urinária (obstrução uretral, hipocontratibilidade da bexiga).

Trabalhe sua musculatura

O Fisioterapeuta da Clínica CRS, no ABC paulista, é professor de Educação Física Danilo José Dimampêra, realizou há dois anos um estudo em uma tribo indígena que apresentava um afrouxamento, relativamente baixo, dos músculos do períneo em relação às mulheres civilizadas.

Foi constatado que como as índias faziam seus trabalhos e tinham seus partos, na maioria das vezes agachadas, a musculatura tornava-se forte e enrijecida. Para tanto, baseado em sua pesquisa, desenvolveu um exercício que traz benefícios à musculatura e doenças do trato urinário.

Teste você mesmo

Ginástica indígena

De costas para uma parede, com uma certa distância, mantenha flexionados e semi-abertos os joelhos, sem tirar o calcanhar do chão. Com os braços estendidos entre as pernas, mantenha a cabeça abaixada e eleve em extensão os braços na vertical. Inspire e eleve vagarosamente o corpo para trás. Volte ao ponto inicial expirando e relaxando. Faça dez movimentos por dia e a cada semana aumente o número de repetições, ou seja, de dez passe para 12 e assim gradativamente. O ideal são cem exercícios diários.

Benefícios

O agachamento entreabre sob tensão a vagina, a bexiga e o ânus. Previne o prolapso (queda da bexiga), favorece e aumenta a contenção da urina, enrijece a

musculatura vaginal, melhorando o desempenho sexual, e conserva a bexiga forte e elástica. Entre outros benefícios, destacam-se a melhora da capacidade pulmonar, o fato de ter um efeito euforizante e calmante, pois ajuda na produção de endorfina, melhorar a digestão e o funcionamento do intestino e retardar o aparecimento de rugas no pescoço e na face.

O que pode te ajudar

O fisioterapeuta Danilo Dimampêra ainda dá as dicas de exercícios que trazem, tanto quanto a ginástica indígena, resultados eficazes para o problema. "Todos os exercícios são feitos em uma mesma posição; deitada de costas, pernas flexionadas, braços estendidos ao longo do corpo e contraindo os glúteos, o abdômen e o períneo", explica. Tenha consciência de que enquanto a cirurgia corrige apenas a alteração anatômica, deixando o

risco de o problema reincidir, os exercícios têm a vantagem de trabalhar os músculos e agir na raiz do problema. Experimente:

► Levante o joelho direito, em direção ao ombro esquerdo. Segure a perna elevada (ainda em contração) e conte até dez. Volte à posição inicial relaxando os músculos das regiões e repita o exercício com a outra perna. Faça uma série de dez para cada perna.

► Na mesma posição coloque os braços para trás (contraindo as mesmas regiões) e com as pernas flexionadas, deixa-as cair para o lado direito. Volte a posição inicial relaxando e repita a série dez vezes para cada lado.

► Ainda na posição indicada, contraia os músculos como se quisesse interromper o impulso urinário e mantenha a contração contando até dez.