

HOSPITAL DE LEIRIA ■ EXERCÍCIO FÍSICO EVITA CIRURGIA

# Treino dos músculos segura urina

■ Tratamento tem uma taxa de sucesso muito elevada com doentes com incontinência urinária de esforço

● ISABEL JORDÃO

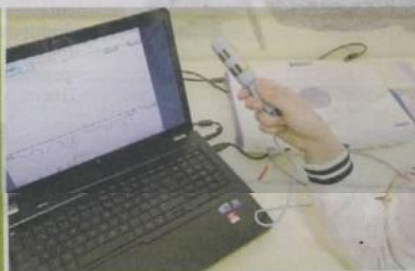
Em cada dez mulheres com filhos, duas ficam com incontinência urinária após o parto, o que pode ser curado através da excitação muscular. O Hospital de Santo André (HSA), em Leiria, proporciona esse tratamento através do Serviço de Medicina Física e Reabilitação, onde funcionam as consultas de reeducação do pavimento pélvico.

Este tratamento inclui sessões individuais em que o doente aprende, com a ajuda de uma sonda, a contrair os músculos de suporte da zona pélvica, que têm a característica de se entrelaçar entre si, servindo de reforço e de fecho do períneo. A fase seguinte é constituída por exercícios de trabalho muscular, de correcção postural, abdominal e do períneo.

A maior parte dos doentes são mulheres, já que o tratamento se destina a quem sofre de incontinência urinária de esforço ligeira, causada quase sempre pelo parto, ou que surge na menopausa.

“A incontinência urinária ocorre em qualquer situação de perda de urina, não se restringe a quem usa fralda, como os idosos”, diz Lília Martins, directora do Serviço de Medicina Física e Reabilitação do HSA, adiantando que “não interessa a quantidade de urina que se per-

Em contacto com a parede da vagina, a sonda dá sinais gráficos para se perceber a intensidade da contração



de, mas a perda em si mesmo”.

A taxa de sucesso é elevada, verificando-se que 70 por cento dos doentes dizem-se curados e em 90 por cento dos casos há uma redução muito significativa das perdas, o que proporciona uma melhoria da qualidade de vida. Saliente-se que, após o tratamento no HSA, os doentes devem continuar a fazer o treino muscular.

“Não é vir fazer a aprendizagem e ir de férias. Deve-se fazer a contração durante cinco segundos, várias vezes ao dia, respeitando a fadiga muscular”, frisa Lília Martins, acrescentando que os exercícios podem ser feitos, por exemplo, enquanto se cozinha, se estende a roupa ou se fala ao telefone.

Esta forma de tratamento é uma alternativa à cirurgia e representa uma mais-valia do HSA, exigindo uma boa preparação, experiência e motivação dos fisioterapeutas. ■

## PORMENORES

● **CONSULTAS ATÉ JUNHO**  
As consultas de reeducação do pavimento pélvico começaram no Verão passado e já há marcações até Junho. Realizam-se às terças e quintas-feiras, sendo os doentes triados pelos ginecologistas e urologistas.

● **INQUÉRITO PÓS-PARTO**  
Parte dos doentes são mulheres jovens, que ficaram com perdas após o nascimento do primeiro filho. Os casos são detectados na consulta pós-parto, através de um mini-inquérito.

● **INICIADO POR OBSTETRA**  
Esta técnica foi iniciada em 1948, por um obstetra americano que incentivava as parturientes a contrair o períneo. Em Portugal surgiu em 2000, impulsionada por Teresa Mascarenhas.



Doença afecta sobretudo as mulheres e surge na idade adulta

## INCONTINÊNCIA



■ Grupo. Com a duração de 50 minutos, estas sessões ensinam a treinar os músculos da zona pélvica e a corrigir a postura.

## Incontinência urinária

Existem dois tipos

### 1 Incontinência de esforço

Quando uma pessoa tosse, espirra ou carrega pesos. É comum nas mulheres após o parto



### Tratamento

- Sessões individuais ou em grupo, em que as mulheres aprendem exercícios de treino da musculatura do pavimento pélvico para contraírem o períneo e evitarem as perdas de urina
- **Intervenção cirúrgica**  
Consiste na colocação de um dispositivo semelhante a uma fita por baixo da uretra, através da vagina

### 2 Incontinência por imperiosidade

Quando a bexiga é hiperactiva. Caracteriza-se por uma necessidade permanente de urinar

### Tratamento

- Medicamentos que diminuem a actividade da bexiga

### Prevalência na doença



### Nos homens

Nos homens os casos estão quase todos relacionados com operações à próstata

O tratamento acontece mediante a colocação de esfíncteres (músculo circular) artificiais

ESTIMATIVA  
600 mil  
portugueses  
sofrem da doença





#### APARELHO

Cada doente tem a sua própria sonda, a qual faz parte do aparelho 'Phénix', que regista as contracções.



#### SERVIÇO

As consultas de reeducação são às terças e quintas-feiras, no Serviço de Medicina Física e Reabilitação.



#### INTEGRA CENTRO

O Hospital de Santo André apoia vários concelhos do distrito e integra o Centro Hospitalar Leiria-Pombal.



## “Nem podia pegar na bacia de roupa”

### O MEU CASO REGINA S. ROSA

● ISABEL JORDÃO

Desde o nascimento da segunda filha, agora com 23 anos, que Regina Santos Rosa sentia “pequenas perdas” de urina, mas nunca deu importância. Há uns tempos, notou que a situação se agravava quando fazia esforços e queixou-se ao ginecologista.

Fez exames e ficou a saber que sofria de incontinência urinária de esforço, tendo-lhe sido sugerido que fizesse uma cirurgia ou experimentasse as consultas de reeducação do pavimento pélvico no Hospital de Leiria.

“Fui experimentar a fisioterapia e ainda bem, porque resultou

a 90 por cento e quero chegar ao sucesso total”, conta Regina Santos Rosa, adiantando que aprendeu a treinar os músculos e agora já os consegue exercitar quase sem se aperceber.

“O cérebro está treinado e já faço a contracção do períneo sem dar conta”, explica, salientando que “não é fácil aprender a controlar esses músculos, fazer a força certa no sítio certo, contrair e descontrair no momento exacto”. Para trás ficaram os dias em que “não podia pegar numa bacia de roupa seca nem tocar com o pé numa cadeira que perdia logo urina”.

Regina Santos Rosa arrepende-se de não se ter queixado mais cedo: “O meu mal foi deixar arrastar, porque afinal este problema é fácil de tratar”.

#### PERFIL

● REGINA SANTOS ROSA reside na Moita, Marinha Grande, tem 50 anos, é casada e tem duas filhas, de 25 e 23 anos. Sofria de incontinência urinária de esforço desde o nascimento da segunda filha, mas só se queixou quando o caso piorou



As sessões de grupo permitem a partilha de experiência entre as doentes e são orientadas pela fisioterapeuta Carina Martins



#### DISCURSO DIRECTO

LÍLIA MARTINS Serviço Medicina Física e Reabilitação

“O valor genético é importante”



Correio da Manhã – Este tratamento está a registar muita procura?

Lília Martins – Até agora foram observados 35 doentes e temos mais 20 primeiras consultas marcadas.  
– Os resultados

são duradouros?

– A manutenção dos bons resultados depende da qualidade e persistência do trabalho individual, realizado em casa.

– Pode falar-se em cura?

– A cura é rara, há sempre o espirro que molha e cura do significa nunca perder

urina. Mas há uma melhoria significativa, que se reflecte na qualidade de vidas das pessoas.

– Pode dizer-se que é uma doença frequente?

– É uma situação clínica muito frequente nas mulheres e durante anos foi considerada tema tabu. Há

dez anos passou a ter uma orientação terapêutica na área da reabilitação.

– A incontinência urinária é hereditária?

– Há uma grande característica pessoal e familiar. Nós já herdamos a constituição dos tecidos. O valor genético é importante.