

FISIOTERAPIA PARA INCONTINÊNCIA URINÁRIA EM GESTANTES

Por Cinthia Simão*

Durante a gravidez, o organismo materno passa por diversas modificações físicas e psicológicas necessárias ao perfeito desenvolvimento e crescimento fetal. Todavia, essas modificações, apesar de fisiológicas, podem ocasionar desconfortos relacionados a todos os sistemas, inclusive o urogenital. De acordo com a Sociedade Internacional de Continência (ISC), 69% das gestantes apresentam algum episódio de Incontinência Urinária (IU) durante a gravidez, podendo persistir durante o puerpério imediato e tardio.

A perda urinária ocorre devido a modificações na pressão e no volume da bexiga consequentes ao aumento do tamanho do útero, associados à diminuição da força e da função da musculatura do assoalho pélvico(períneo). Esta musculatura tem a função de sustentar o útero, a bexiga e o reto, além de resistir aos aumentos de pressão intra-abdominal e atuar nas funções esfinterianas e sexuais.

A Incontinência Urinária de Esforço (IUE) é o tipo mais comum entre as mulheres brasileiras durante a gestação, seguido pela urge-incontinência. A presença de IUE em fases iniciais da gestação (em torno de 12 semanas) aumenta em até 18 vezes o risco de a mulher apresentá-la 15 anos após o parto. Tal fato indica a necessidade de se trabalhar preventivamente com as gestantes de forma a minimizar os riscos futuros.

A Associação Fluminense de Reabilitação AFR desenvolveu um programa de Fisioterapia Uroginecológica que tem-se mostrado muito eficiente na prevenção e redução dos sintomas. O programa de exercícios para o assoalho pélvico é individualizado e personalizado, e todo feito em um consultório privado com segurança e conforto. Os exercícios de treinamento muscular proporcionam maior controle e auto percepção da região perineal e facilita o mecanismo do parto natural. Além dos exercícios, a Fisioterapeuta, por meio de massagem perineal, aumenta o alongamento das fibras musculares da gestante, como forma de prepará-la para o parto, prevenindo traumatismos e dor pélvica.

Os profissionais de saúde que trabalham com gestantes devem estar alertas acerca dos sintomas de IU e de outras disfunções do Assoalho Pélvico, a fim de promover a adequada assistência e minimizar o impacto negativo na qualidade de vida dessas mulheres e os custos financeiros com sua saúde.

*Cinthia Simão - Fisioterapeuta do Setor de Fisioterapia Uroginecológica da Associação Fluminense de Reabilitação (AFR). fisiouro@ufr.org.br

