



A FISIOTERAPIA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO EM PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Larissa Bianchi Ilhéu¹; Kelley Cristina Coelho²

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia, UNICESUMAR, Maringá-PR. Programa de Iniciação Científica da UniCesumar (PIC).

²Orientadora, Profa. Ms. Do Centro de Ciências Biológicas e da saúde, UNICESUMAR, Maringá-PR.

RESUMO: A incontinência urinária (IU) é uma doença de origem multifatorial que atinge milhões de indivíduos, de todas as idades, independente do sexo. Caracterizada pela perda involuntária de urina, podendo ocorrer em diversas situações, levando uma alteração na qualidade de vida do indivíduo, como também gerando desconforto social e higiênico. O objetivo desta pesquisa será avaliar a eficácia da fisioterapia como forma de tratamento para incontinência urinária de esforço através da ginástica hipopressiva, que é uma técnica que tem como objetivo melhorar do tônus da musculatura perineal, que se baseia na contração ativa da musculatura abdominal (manobra de aspiração diafragmática) gerando a elevação dos órgãos pélvicos, na direção do diafragma respiratório e respectiva contração, supostamente reflexa da musculatura do assoalho pélvico (MAP), assim melhorando o quadro de incontinência urinária. Será analisado uma série de casos com 10 participantes classificados com incontinência urinária de esforço, entre 18 a 38 anos. Os pacientes serão submetidos à avaliação, individual e invasiva. Utilizando recursos como: Avaliação Funcional do Aparelho Pélvico (AFA); Biofeedback; Pad Test e questionário King's Health Questionnaire (KHQ) que irá avaliar a qualidade de vida. Depois da avaliação, os pacientes serão submetidos ao tratamento fisioterapêutico com a técnica da ginástica hipopressiva, realizado, na Clínica de Fisioterapia, da Universidade Unicesumar, totalizando dez sessões, durante 50 minutos, com repetições de duas vezes por semana. O protocolo da ginástica hipopressiva constituirá em treinamento da manobra de aspiração diafragmática que é formada por três movimentos em sequência: Contração dos músculos abdominais, contração do MAP pélvico e contração dos músculos intercostais e peitorais. Após o término os pacientes serão reavaliados e os dados serão examinados para comprovação dos resultados. Esperamos que o tratamento fisioterapêutico utilizando à ginástica hipopressiva, pode promover o fortalecimento do assoalho pélvico, assim melhorando a qualidade de vida dos indivíduos pesquisados e diminuindo o quadro de incontinência urinária em praticantes de atividade física.

PALAVRAS-CHAVE: Incontinência urinária, fisioterapia uroginecológica, atividade física, ginástica hipopressiva, assoalho pélvico.