

# EFEITOS DA FISIOTERAPIA PÉLVICA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA NA GESTAÇÃO E PUERPÉRIO

CARVALHO, Ana Laura Alberto; DUARTE, Hébila Fontana

**Palavras-chave:** Puerpério; Cinesioterapia; Fortalecimento.

## INTRODUÇÃO

A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, sendo um problema higiênico e social, porém vista por algumas pessoas como uma condição inevitável e portanto acabam por não procurar ajuda (POLDEN; MANTLE, 2000).

Durante a gestação e no pós-parto a IU é um dos distúrbios mais frequentes neste público, ocorre devido a baixa da força dos MAP, acarretando então no seu enfraquecimento. Logo, a IU pode trazer para as gestantes baixa autoestima e de uma forma geral, prejuízo à saúde da mulher e do recém-nascido (SZUMILEWICZ *et al.*, 2020).

Para o tratamento conservador das disfunções, existem métodos fisioterapêuticos de fácil acesso e de simples execução, como por exemplo os voltados para a cinesioterapia, que utiliza de movimentos corporais, para o fortalecimento, alongamento e propriocepção da musculatura. Uma boa forma de tratar e prevenir a IU são os exercícios de Kegel, que devem ser executados corretamente associados à respiração rítmica, também sendo indicado para a manutenção das estruturas que envolvem a continência urinária. Além dessa modalidade, existem alguns métodos de forma invasiva, como os cones vaginas e a eletroestimulação (PEREIRA *et al.*, 2021).

## OBJETIVO

Analisar a eficácia e importância da fisioterapia pélvica na incontinência urinária na gestação e pós parto.

## MÉTODO

Trata-se de uma revisão bibliográfica de característica qualitativa, por meio da leitura e seleção de textos e pesquisas selecionados para o trabalho em questão.

Para obtenção dos artigos foram utilizadas as seguintes bases de dados: GOOGLE Acadêmico; PubMed; Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e Scientific Eletronic Library Online (SciELO).

Foram considerados como critérios de inclusão estudos sobre tratamentos fisioterapêuticos em incontinência urinária feminina na gestação e pós parto. Artigos disponibilizados na língua oficial do país (português) e na língua inglesa, publicados nos últimos 10 anos (2012– 2022).

Os critérios de exclusão foram os artigos que estejam restritos ao acesso na Íntegra.

## DESENVOLVIMENTO

**Quadro 1 – Resumo dos estudos**

Autor/Ano	Tipo de estudo	Amostra	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusão
MOTTA; TEIXEIRA, (2022).	Estudo de caso	1 participante	Foram realizadas 30 sessões de ginástica hipopressiva de 30 minutos cada	Mostrou resultados positivos, mas os estudos ainda são limitados sobre a ginástica hipopressiva	A ginástica hipopressiva tem benefícios na IU, trazendo também melhora na qualidade de vida das mulheres
JOHANNESSEN <i>et al.</i> , (2021).	Ensaio clínico randomizado controlado	722 mulheres foram incluídas no estudo randomizado	Dois grupos, um que fizeram TMAP, e o outro que receberam um folheto com informações do tratamento, além de dois subgrupos com IU	O GE apresentou uma melhora de 9% em relação ao grupo controle. Já no GI houve uma melhora de 15% dos que fizeram exercício em relação ao controle	Conclui-se que a inclusão do TMAP em gestante foi benéfica para IU no pós parto
YANG <i>et al.</i> , (2021).	Revisão sistemática	5 artigos	Estudo aborda a eficácia do TMAP em grupo de mulheres com IU	Apesar dos estudos serem de baixa qualidade eles apresentaram um leve benefício na utilização de TMAP em grupos	Mais estudos são necessários para uma reposta fidedigna sobre o tratamento em grupos
HAGEN <i>et al.</i> , (2020).	Ensaio controlado randomizado de grupo paralelo	300 mulheres foram randomizadas para TMAP + biofeedback eletromiográfico e 300 só para TMAP	O grupo de biofeedback recebeu treinamento supervisionado e um programa de TMAP domiciliar. Já o outro grupo	Não houve diferença significativa entre as modalidades utilizadas	Não houve diferença significativa entre os grupos TMAP mais biofeedback eletromiográfico e TMAP sozinho

				recebeu apenas treinamento supervisionado de TMAP		
SERPA; SILVA SALATA, (2020).	Revisão sistemática	4 artigos	Abordagem fisioterapêutica em pacientes com IU no puerpério.	Em todos os artigos pesquisados, o padrão-ouro para o TMAP é a fisioterapia.	A fisioterapia é eficaz para o tratamento de IU no puerpério.	
CASTRO; MACHADO; TRINDADE, (2019).	Estudo do tipo quali-quantitativo, descritivo e transversal	3 participantes	Foram realizadas 10 sessões de exercícios de reeducação da respiração, consciência sensorial e fortalecimento do MAP	Relata que as participantes na primeira avaliação com ICIQ, o teste bidigital e o pad test tiveram uma pontuação inferior a após o tratamento	As pacientes tiveram melhora significativa na perda urinária.	
SUT; KAPLAN, (2016)	Desenho controlado randomizado	60 participantes	Foram divididas em dois grupos, um foi orientado a fazer os exercícios de Kegel, enquanto o outro grupo não foi orientado nada	Mostrou que a força dos MAP no grupo de treinamento durante o pós-parto foi maior do que no grupo controle	O TMAP incrementa a FM dos MAP tanto no período gestacional quanto no puerpério	
SILVA <i>et al</i> , (2014).	Relato de caso	1 participante	10 sessões de 60 min cada, com orientação para reeducação dos hábitos de vida, cinesioterapiae e biofeedback	Após as sessões estabelecidas a paciente apresentou melhora em todos os quesitos de avaliação	A fisioterapia mostrou-se eficaz na IU da participante da pesquisa	

Fonte: Autora da Pesquisa (2022)

Siglas: Assoalho pélvico (AP), Grupo exercício (GE), Grupo incontinente (GI), Incontinência urinária (IU), Músculos do assoalho pélvico (MAP), Questionário de incontinência urinária (ICIQ), Treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP).

## CONCLUSÃO

Com o presente estudo pôde-se concluir que a fisioterapia é um dos melhores recursos para o tratamento da IU, podendo contar com a cinesioterapia, exercícios de Kegel, biofeedback e a ginástica hipopressiva, todos trazendo ótimos resultados para paciente com IU na gestação e no puerpério.

## REFERÊNCIAS

CASTRO, Ludimila Aparecida; MACHADO, Giselle Cunha; TRINDADE, Ana Paula Nassif Tondato. Fisioterapia em mulheres com incontinência urinária – relatos de caso. **Revista UNINGÁ**, v. 56, p. 39-51, abr. 2019.

HAGEN, Suzanne. *et al.* Effectiveness of pelvic floor muscle training with and without electromyographic biofeedback for urinary incontinence in women: multicentre randomised controlled trial. **BMJ**, p. 3719, 15 out. 2020.

JOHANNESSEN, Hege. H; FROSHAUG, Betina. E; LYSAKER, Pernille. J. G; SALVESEN, Kjell. A; LUKASSE, Mirjam; MORKVED, Siv; STAFNE, Signe. N. Regular antenatal exercise including pelvic floor muscle training reduces urinary incontinence 3 months postpartum—Follow up of a randomized controlled trial. **Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica**, v. 100, n. 2, p. 294–301, 2021.

MOTTA, Cinthia Silveira; TEIXEIRA, Camilla Maria Prudêncio Pilla. Eficácia do tratamento de incontinência urinária pelo método hipopressivo: relato de caso. **Revista Faculdades do Saber**, v. 7, n. 14, p. 1141–1148, mar. 2022.

PEREIRA, Érica Rezende. *et al.* A influência da cinesioterapia no tratamento da incontinência urinária em mulheres: revisão / The influence of kinesiotherapy in treating urinary incontinence in women: a review. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 1, p. 9734–9748, jan. 2021.

POLDEN, Margaret; MANTLE, Jill. **Fisioterapia em Ginecologia e Obstetrícia**. 2. ed. São Paulo: Com.Imp.Ltda, 2000. 442 p.

SERPA, Ana Paula Viana; SILVA, Larissa de Souza; SALATA, Mariana Cecchi. Abordagem fisioterapêutica em pacientes com incontinência urinária de esforço no puerpério: revisão sistemática. **Revista Saúde e Inovação**, v. 1, n. 1, p. 1–8, dez. 2020.

SILVA, Gabriela Cabrinha da; FREITAS, Andressa de Oliveira; SCARPELINI, Patrícia; HADDAD, Cinira Assad Simão. Tratamento fisioterapêutico da incontinência urinária de esforço – Relato de caso. **UNILUS Ensino e Pesquisa**, v. 11, n. 25, p. 18–26, 2014.

SUT, Hatice Kahyaoglu; KAPLAN, Petek Balkanli. Effect of pelvic floor muscle exercise on pelvic floor muscle activity and voiding functions during pregnancy and the postpartum period. **Neurourology and Urodynamics**, v. 35, n. 3, p. 417–422, mar. 2016.

SZUMILEWICZ, Anna. *et al.* Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence: A quasiexperimental trial. **Medicine**, v. 99, n. 6, p. 1-10, fev. 2020.

YANG, Xiaowei; ZHANG, Aixia; SAYER, Lynn; BASSETT, Sam; WOODWARD, Sue. The effectiveness of group-based pelvic floor muscle training in preventing and treating urinary incontinence for antenatal and postnatal women: a systematic review. **International Urogynecology Journal**, v. 33, n. 6, p. 1407–1420, 28 ago. 2021.