

Incontinência urinária

De urgência

Caracteriza-se por uma necessidade permanente de urinar

Ocorre quando

- A parede muscular da bexiga entra em hiperatividade e se contrai subitamente
- Há disfunção do esfíncter uretral (músculo) que rodeia a uretra relaxando-se subitamente
- Existe enfraquecimento dos músculos pélvicos, o que conduz a um aumento da pressão abdominal

De esforço

Ocorre quando

- Existe perdas de urina causadas por ações como tossir, rir ou carregar pesos

Exercícios de Kegel

Criados pelo médico ginecologista Arnold Kegel na década de 40. Permitem exercitar os músculos pélvicos que suportam a bexiga

Como proceder

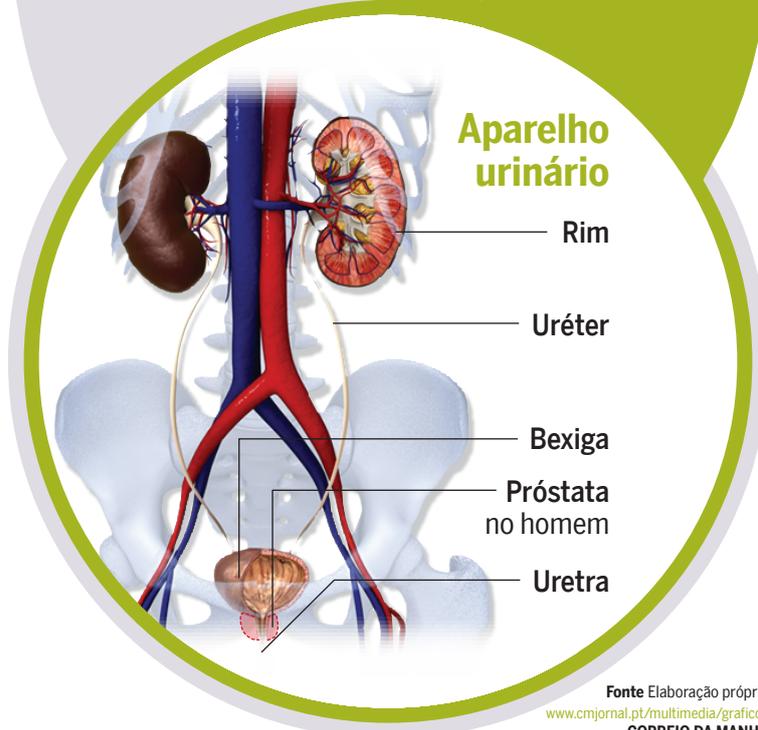
1. Antes de começar, identifique os músculos pélvicos (a forma mais simples para o fazer é interromper o fluxo da urina)



2. Deitada, sentada ou de pé, contraia esses músculos, conte até três e relaxe



Repita o exercício entre 10 e 15 vezes, três vezes ao dia



Aparelho urinário

Rim

Uréter

Bexiga

Próstata no homem

Uretra