

CINESIOTERAPIA APLICADA NA INCONTINÊNCIA URINÁRIA FEMININA DE ESFORÇO

BRITO, Graciela Souza¹
LIMANA, Jaqueline Araújo²
PEREIRA, Cleidimar Medeiros³
QUEIROZ, Eugênia Iris Silveira de⁴
ARMONDES, Carla Caroline Lenzi⁵

Resumo

A Incontinência Urinária (IU) é considerada um problema de saúde pública. Entre os tipos existentes o que mais interfere na saúde da mulher é a incontinência urinária de esforço (IUE). A IUE consiste na perda involuntária de urina durante situações que aumentem a pressão abdominal, como por exemplo: tosse, espirro, mudanças de posições e esforços físicos. São muitos os recursos disponíveis em cinesioterapia, os quais podem ser associados à exercícios de Kegel. O objetivo com o presente estudo foi verificar a eficácia terapêutica dos exercícios cinesioterapêuticos associados ao Kegel aplicados em mulheres, as quais apresentaram sintomatologia de IUE. A amostra foi composta por sete (7) mulheres, na faixa etária entre 35 a 60 anos de idade ($\pm 6,07$). O protocolo adotado foi uma série de 10 exercícios de Kegel, com duração de 45 minutos, duas vezes por semana, totalizando 10 sessões. Em relação ao grau de força muscular mensurado, através do perineômetro, foi constatado melhora evolutiva do pré para o pós-tratamento: pico ($1,37 \pm 0,20$ para $2,30 \pm 0,20$); média ($4,91 \pm 1,78$ para $9,70 \pm 1,92$) e duração ($4,04 \pm 0,46$ para $9,59 \pm 1,32$), atingindo o nível de significância ($p < 0,05$). Em relação à avaliação da qualidade de vida, observou-se melhora em todos os domínios ($p < 0,05$). Constatou-se que o tratamento conservador cinesioterapêutico associados ao Kegel adotado foi eficaz para fortalecer a musculatura pélvica e para a melhora da qualidade de vida.

Palavras-chave: Incontinência urinária. Fisioterapia. Cinesioterapia.

¹Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal FACIMED, 2016. E-mail: graciela_sbrito@hotmail.com.

²Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal FACIMED, 2016. E-mail: limana.araujo2016@gmail.com.

³Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal FACIMED, 2016. E-mail: cleidimar_medeiros@yahoo.com.

⁴Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal FACIMED, 2016. E-mail: eiris32@gmail.com.

⁵Mestre em Engenharia Biomédica pela UNIVAP; Graduada em Fisioterapia pela UNESP; Docente do Curso de Fisioterapia da FACIMED. E-mail: cclarmondes@gmail.com