

OS EFEITOS DO ABDOMINAL HIPOPRESSIVO NO TRATAMENTO DE INCONTINÊNCIA URINÁRIA POR ESFORÇO EM MULHERES: RELATO DE CASO

Gleiciane Silva de Queiroz

Discente do Curso de FISIOTERAPIA do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: gleici.queiroz.gq@gmail.com

Carla Deyse Mendes Dodó

Discente do Curso de FISIOTERAPIA do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: carla2dodo@hotmail.com

Raimunda Rosilene Magalhães Gadelha

Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: rosilenemg@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

INTRODUÇÃO: A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina. É uma condição que afeta na qualidade de vida, comprometendo o bem-estar físico, emocional, psicológico, sexual e social, podendo acometer indivíduos de todas as idades, de ambos os sexos. Tendo uma maior prevalência no sexo feminino devido as mudanças anatômicas. A Fisioterapia pélvica é um método de tratamento de primeira linha para IU, proporcionando efeitos benéficos por ser conservadora e muito pouco invasiva tendo um papel importante na fase do tratamento e recuperação do tônus muscular da musculatura do assoalho pélvico (MAP). A ginástica abdominal hipopressivo é um método de posturas agregadas a movimentos respiratórios ativando a MAP e os músculos abdominais profundo. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos da ginástica abdominal hipopressivo sobre a força dos músculos do assoalho pélvico em uma mulher com incontinência urinária de esforço. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de caso, descritivo, realizado na Clínica Escola de Fisioterapia do Centro Universitário Católica de Quixadá. Na avaliação, foram aplicados uma ficha de avaliação, testes de força perineal e teste de ativação do músculo transverso do abdômen, pré e pós-tratamento. Foram realizadas 20 sessões de ginástica abdominal hipopressivo. Ao final do tratamento, a paciente foi reavaliada. **RESULTADO:** Observou-se melhora na força do assoalho pélvico, e na ativação do transverso abdominal, bem como, melhora na constipação intestinal, que era uma das queixas presente na avaliação inicial, e aumento do intervalo entre as micções, possibilitando à paciente uma melhor participação social e melhora no bem-estar. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o protocolo da ginástica abdominal hipopressiva pode ser um método eficaz para auxiliar mulheres com incontinência urinária de esforço, pois aumentou a força perineal, ativou o músculo transverso do abdômen, e melhorou a percepção da qualidade de vida relacionada a perda urinária da participante deste estudo.

Palavras-chaves: Incontinência Urinária. Ginástica Abdominal Hipopressivo. Fisioterapia.