

O que é Incontinência Urinária (I.U.)?

- ❖ É a perda de urina involuntariamente. O hábito de urinar é controlado por nervos e músculos do sistema urinário.



- ❖ A incontinência ocorre quando o estoque e o esvaziamento da urina da bexiga não funcionam de uma maneira coordenada.

Causas da I.U.:

- ❖ Fraqueza dos músculos do períneo (assoalho pélvico)
- ❖ Contrações involuntárias ou deficiências no músculo da bexiga
- ❖ Alterações hormonais
- ❖ Alterações neurológicas



- ❖ Hipermobilidade do colo da bexiga, entre outras.

Você sabia que:

- ❖ Vários são os fatores que podem levar a isto: fumar, obesidade, muitas gestações, menopausa, entre outros.

Principais tipos de I.U.



- ❖ **Incontinência de Esforço** - é a perda involuntária de urina que ocorre durante os momentos de tosse, risadas, espirros, carregar peso, subir escadas, exercícios, sem aviso prévio.



- ❖ **Incontinência de urgência** - ocorre quando um forte desejo de urinar é seguido imediatamente por uma contração involuntária da bexiga, resultando em perda de urina. Pode ocorrer durante o sono, após beber pequena quantidade de água, ou quando a pessoa ouve o barulho de água.

- ❖ **Mista** - ocorrem as duas juntas.

Atuação Fisioterapêutica na I.U.

- ❖ A Fisioterapia consiste no fortalecimento do assoalho pélvico (períneo) e na reeducação do funcionamento da bexiga.
- ❖ No tratamento são utilizados diversos recursos a fim de promover o bem-estar do paciente, entre eles: cinesioterapia, eletroterapia, exercícios proprioceptivos, orientações e modernas técnicas prescritas após minuciosa avaliação de um fisioterapeuta.



Orientações sobre os Hábitos Miccionais

- ❖ Não se deve ir ao banheiro "como simples prevenção" é necessário que ocorra o enchimento normal da bexiga para uma função vesical normal.



❖ Beber de 6 a 8 copos de 250 ml de líquido por dia. Uma diminuição na quantidade de líquidos não reduz a incontinência e pode agravá-la, pois a urina concentrada é irritante para a bexiga.

❖ Acordar para ir ao banheiro a noite é normal em crianças e idosos. Em adultos jovens nem sempre.



❖ Urinar de 6 a 8 vezes em um período de 24 h com uma ingestão normal de líquidos.

❖ O intervalo de ir ao banheiro é de 2 a 5 h.

❖ Agachamento sobre o vaso sanitário pode resultar em esvaziamento incompleto da bexiga. Procure sempre sentar no vaso sanitário.



❖ Muitos líquidos conseguem irritar a bexiga, os mais comuns são os com cafeínas (café, chá, coca-cola, medicações, chocolate), álcool, bebidas gaseificadas, nicotina, adoçantes artificiais e frutas cítricas. Procure diminuí-los.



FACULDADES INTEGRADAS FAFIBE CURSO DE FISIOTERAPIA

Rua Prof. Orlando França de Carvalho, 325
CEP: 14700-000 - Bebedouro - SP
Fone (17) 3344-7100
Home-page: www.fafibe.br

Estágio Supervisionado de Fisioterapia em Saúde Pública



Acadêmica
Ana Cláudia dos Santos

Orientadores
Profª. Drª. Ana Carolina Sartorato Beleza
Profª. MSc. Elaine Leonezi Guimarães
Prof. MSc. Leonardo César Carvalho

Incontinência Urinária e Orientações sobre Hábitos Miccionais

