

Resumo de Acharya 2019

Treinamento dos Músculos do Assoalho Pélvico

Objetivo Os objetivos deste estudo foram desenvolver um programa de treinamento dos músculos do assoalho pélvico (TMAP) entre mulheres nepalesas grávidas e avaliar a viabilidade do programa. O TMAP é recomendado internacionalmente para a prevenção e o tratamento da incontinência urinária (IU) e do prolapso de órgãos pélvicos (POP). O objetivo do TMAP é fortalecer os músculos do assoalho pélvico e elevar a posição do músculo elevador do ânus, fechando assim as aberturas da uretra, vagina e reto.

Resultados Metade das mulheres aderiu a 50–100% do TMAP diário em casa. O TMAP supervisionado, utilizando exercícios de Kegel e material educativo, motivou as mulheres a realizar o treinamento diariamente. Em conclusão, o programa de TMAP foi aceitável para as participantes; o TMAP é econômico, não apresenta efeitos adversos e pode ser realizado em casa.

Clínicos e Participantes As principais pesquisadoras do estudo foram Ranjeeta Shijagurumayum Acharya e Bimika Khadgi, ambas da Kathmandu University School of Medical Sciences, Nepal; Anne Therese Tveter e Margreth Grotle, ambas do Departamento de Fisioterapia da Faculdade de Ciências da Saúde, Oslo Metropolitan University, Noruega.

Entre as 253 mulheres incluídas no estudo, 144 (57%) compareceram a quatro ou mais visitas supervisionadas de TMAP.

Métodos O programa de TMAP consistiu na participação das mulheres em no mínimo quatro visitas de acompanhamento supervisionadas após a inclusão no programa e na realização diária do TMAP em casa. O NeuroTrac MyoPlus Pro, utilizado em conjunto com a sonda vaginal Periform, foi empregado para o biofeedback por eletromiografia (EMG) e utilizado para ensinar as mulheres a contrair e relaxar os músculos do assoalho pélvico. O biofeedback é amplamente utilizado e considerado eficaz para ensinar como realizar as contrações musculares corretamente.

O resumo (<https://doi.org/10.1007/s00192-019-04053-1>) foi aceito em 10 de julho de 2019 pela Associação Internacional de Uroginecologia (*The International Urogynecological Association*).