

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 prevenção e 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 do plateu elevador, fechando assim as aberturas da uretra, vagina e reto.

Resultados

Metade das mulheres aderiu entre 50% e 100% ao TMAP diário em casa. O TMAP supervisionado, utilizando exercícios de Kegel e materiais educativos, motivou as mulheres a realizar o treinamento diariamente. Em conclusão, o programa de TMAP foi aceitável para as participantes, é custo-efetivo, não apresenta efeitos adversos e pode ser realizado em casa.

Pesquisadores 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, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Metropolitana de Oslo, Noruega.

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

Métodos

O programa de TMAP consistiu em as participantes comparecerem a um mínimo de quatro visitas de acompanhamento supervisionadas após a inclusão no programa e realizarem o TMAP diariamente em casa. O NeuroTrac MyoPlus Pro, utilizado em conjunto com a sonda vaginal Periform, foi empregado para a biofeedback de eletromiografia (EMG) e para ensinar as mulheres a contrair e relaxar os músculos do assoalho pélvico. O biofeedback é amplamente utilizado e comprovadamente eficaz para ensinar como realizar corretamente as contrações dos músculos do assoalho pélvico.

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