

**Johannessen, H.H, et al, 2017 Resumo**

## **Os exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico reduzem a incontinência anal pós-parto?**

**Objetivo** Avaliar o efeito dos exercícios de fortalecimento do assoalho pélvico (EFAP) para a incontinência anal (IA) pós-parto.

**Resultados** Os resultados indicam que os EFAP individualmente adaptados reduzem os sintomas da IA pós-parto. A análise dos dados não imputados mostrou que as mulheres que realizaram EFAP semanalmente melhoraram seus escores de IA mais do que as mulheres no grupo controle.

As mulheres nos grupos de intervenção também apresentaram maior capacidade de realizar contrações voluntárias dos músculos do assoalho pélvico (CVMP), e ambos os estudos apresentaram baixas taxas de desistência. Realizar exercícios regulares de fortalecimento do assoalho pélvico pode ser um tratamento eficaz para a incontinência anal pós-parto.

**Participantes e Pesquisadores** Cento e nove mulheres pós-parto com IA no início do estudo participaram de um ensaio clínico randomizado. O estudo não foi cego, e todas as participantes foram informadas sobre os procedimentos.

A equipe de pesquisa foi composta por: HH Johannessen, Departamento de Fisioterapia, Østfold Hospital Trust, Grålum, Noruega; A Wibe, Departamento de Pesquisa em Câncer e Medicina Molecular, Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, Trondheim, Noruega, e Departamento de Cirurgia, St Olavs Hospital, Trondheim University Hospital; A Stordahl, Departamento de Cirurgia, Østfold Hospital Trust, Grålum, Noruega; L Sandvik, Centro de Bioestatísticas e Epidemiologia, Oslo University Hospital, Oslo, Noruega; e S Mørkved, Departamento de Saúde Pública e Prática Geral, Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, Trondheim, Noruega, Departamento de Serviços Clínicos, St Olavs Hospital, Trondheim University Hospital, Trondheim.

**Métodos** O grupo de intervenção recebeu seis meses de EFAP individualizados, liderados por fisioterapeutas, enquanto o grupo controle recebeu informações escritas sobre os EFAP. Mulheres no grupo EFAP que não conseguiam realizar contrações voluntárias do assoalho pélvico (CVMP) foram oferecidas estimulação elétrica com dispositivos Neurotrac ETS Pelvitone (Verity Medical) e sonda anal dura Anuform (Neen Mobilis Health Care Group, Reino Unido) para uso domiciliar até que conseguissem realizar as CVMP ativas e iniciar o tratamento com EFAP.

O resumo completo pode ser encontrado em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27272501/>.