

CINESIOTERAPIA PÉLVICA GLOBAL NA ESTABILIZAÇÃO LOMBAR EM MULHERES COM INCONTINÊNCIA URINÁRIA DE ESFORÇO

Julia Beltran Chambrão*
Máira Daniéla dos Santos **

RESUMO

Introdução: A cinesioterapia do assoalho pélvico engloba basicamente a execução de exercícios de contração e relaxamento, com o intuito de aprimorar a força e/ou o endurance de mulheres, cujos músculos uma vez fragilizados por inúmeras situações sofreram modificações no tecido de sustentação dos órgãos responsáveis pela continência urinária. Dentre as principais disfunções em mulheres, destaca-se a incontinência urinária (IU), condição caracterizada pela perda involuntária de urina, que varia em grau e intensidade desde pequenas gotas até o vazamento contínuo pela uretra. Afeta 5% da população global, especialmente na faixa etária de 20 aos 59 anos e idosas a partir de 60 anos, sendo a de esforço (IUE), mais comum em 30% das mulheres em idade reprodutiva. **Objetivo:** descrever o impacto da fisioterapia com ênfase a cinesioterapia pélvica global, no tratamento de mulheres portadoras de IUE, cujo papel é estabilizar o complexo lombopélvico-perineal. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura baseada em consultas online nas seguintes fontes de dados: Scielo, Lilacs, MedLine, PubMed e Google Acadêmico no período de 2017 à 2024, no idioma português e inglês. **Resultados:** Pode-se verificar que, a cinesioterapia pélvica global (CPG) é considerada um tratamento fisioterapêutico conservador que enfatiza métodos de fortalecimento dos músculos pélvicos, abordagem não invasiva, eficaz e baixo custo, que pode ser combinada com outras formas de tratamento. **Conclusão:** a CPG tem se mostrado eficiente na estabilização pélvica de mulheres incontinentes por esforço, que reduzem a pressão intra-abdominal e fortalecem os músculos do assoalho pélvico, resultando não só na diminuição dos episódios de incontinência como também influencia na melhora da qualidade de vida de tais pacientes.

Palavras-chave: assoalho pélvico; incontinência urinária de esforço; cinesioterapia; qualidade de vida; fisioterapia.

*Discente do curso de fisioterapia do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP - Unifunec. juliachambrao02@icloud.com

** Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. mairacupsantos@hotmail.com