



Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
Programa de Pós Graduação em Ciências da Reabilitação - PPGCR
Grupo de Estudos em Fisioterapia na Saúde da Mulher - GEFISAM



INFORMATIVO

Incontinência Urinária na Atleta



Araranguá

Santa Catarina

Você sabe o que é incontinência urinária?

Incontinência urinária é qualquer perda involuntária de urina e os tipos mais comuns são:

- **Incontinência urinária de esforço** - é a perda de urina associada com atividades físicas, espirro ou tosse.
- **Incontinência urinária de urgência** - é a perda involuntária de urina associada a um forte desejo de urinar.
- **Incontinência urinária mista** - quando ambos os tipos estão presentes.

Porque pode ocorrer perda urinária durante o Vôlei?

O impacto com o solo em conjunto com o aumento da pressão intrabdominal podem levar os órgãos, que ficam no interior do abdômen, a um deslocamento para baixo e, conseqüentemente, provocar danos na musculatura do assoalho pélvico, que é responsável por controlar o escape urinário.

Existem alguns hábitos que podem agravar a perda urinária. Entre eles:

- Fumo
- Constipação/prisão de ventre
- Uso de diuréticos
- Consumo de alimentos irritantes da bexiga (frutas cítricas, café, chás, refrigerante, álcool).

Em algumas modalidades esportivas, a perda urinária é visível.



Você sabia que o treinamento da musculatura pélvica pode ser realizado durante suas atividades esportivas?

Modo de contrair: Você deve fazer força para segurar o xixi, contraindo os músculos da sua vagina. Concentre-se ao máximo para que pernas e bumbum não contraiam juntos. Não tranque a respiração enquanto contrai. Continue respirando normalmente. Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca, contraindo essa musculatura do assoalho pélvico.

Tipos de Contração: A contração pode ser rápida (segura e solta o xixi várias vezes), podendo ser lenta (segura, conta 5 segundos e solta) e pode ser realizada antes de um esforço (segura o xixi antes de saltar, agachar ou correr).

PRATIQUE



Atleta em pé, com as mãos na cintura. Inspirar profundamente e durante a expiração, dar um passo lateral seguido de um agachamento. Realizar 3 séries de 10 contrações rápidas e 3 séries de 10 contrações lentas de 5 segundos



Atleta em pé. Inspirar profundamente e durante a expiração, realizar um salto com uma pena só. Realizar dos dois lados, 3 séries de 10 contrações rápidas e 3 séries de 10 contrações lentas de 5 segundos.

LEMBRE-SE

- Contrair os músculos do assoalho pélvico durante sua atividade esportiva;
- Isso diminuirá a perda urinária durante essas atividades.

Em caso de sintomas permanentes, procure um fisioterapeuta de sua confiança.



Qualquer dúvida entre em contato:



Rua Gov. Jorge Lacerda, 3201
Bairro: Jardim das Avenidas
Araranguá, SC, Brasil CEP: 88905-355
Telefone: (48) 9 96915560
E-mail: franciele.pereira@posgrad.ufsc.br