

XXV Salão de Iniciação Científica

Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná

TÉCNICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA NO TRATAMENTO DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA

José Paulo Ferreira Sperandio¹

Aline Keyse de Oliveira²

Gilcirlene Pecla de Souza Dias³

Samuel Amorim Dias⁴

Thaís Ribeiro⁵

Orientador: Leonardo Figueiredo da Silva⁶

Palavras Chave: abdominal, hipopressiva, incontinência urinária

Introdução: A técnica abdominal hipopressiva tem se mostrado nos últimos anos no tratamento de patologias relacionadas a região abdominal sendo aplicada em diversas situações como : incapacidade de esforço da coluna lombar, fortalecimento de musculatura abdominal pós-parto e tratamento da incontinência urinária ao qual será dado foco nessa revisão de literatura. A incontinência urinária (IU) é definida como a perda involuntária de urina, constituindo-se em problema social ou de higiene. Ela caracteriza-se como uma condição multifatorial que acomete homens e mulheres em diferentes faixas etárias, com prevalência em mulheres, devido a uretra feminina ser relativamente curta (3 a 4 cm), além de razões vasculares e tróficas. A incontinência urinária masculina é frequentemente encontrada em pacientes pós-prostatectomia, não sendo essa a causa exclusiva. Dentre os vários tipos de IU, destacam-se: a incontinência urinária de esforço (IUE), a bexiga hiperativa (BH) e a incontinência urinária mista (IUM).

Metodologia: Revisão bibliográfica de artigos científicos relacionados ao assunto supracitado e coordenação de informações por eles fornecidas.

Discussão: A sugestão diferencial da Ginástica hipopressiva é provocar uma pressão negativa na cavidade abdominal por meio de uma elevação (aspiração) diafragmática e abertura das costelas inferiores. Provocando uma ativação reflexa e tônica dos músculos abdominais e do assoalho pélvico e fortalecimento dessas estruturas, sem causar sobrecarga na MAP. A GAH ativa a MAP e do músculo transversal do abdome, desta forma, a GAH pode colaborar no aumento do tônus em repouso das fibras MAP mantendo a função de suporte em repouso e em situações de aumentos de pressão intra-abdominal, evitando as perdas de urina nas diferentes atividades da vida diária. Grande parte dos estudos com exercícios hipopressiva utiliza tempos de apnéia entre 10 a 20 segundos e da orientação e treinamento prévio, antes da prática definitiva do exercício. Pode-se realizar a técnica em diferentes posturas estáticas ou dinâmicas seguindo o mesmo princípio e “aspiração diafragmática” visto como todas possui um nível de dificuldade e ativação específica de grupos musculares.

Considerações finais: A GAH é um método de posturas agregadas a movimentos respiratórios que provocam uma queda na pressão intra-abdominal, ativação sinérgica da MAP e músculos abdominais, especialmente o transversal abdominal. A Fisioterapia, hoje em dia, é um método de tratamento de primeira linha para a IU, proporcionando efeitos benéficos em relação à cirurgia, por ser conservadora, pouco invasiva e custo reduzido.

Referências: *INCONTINENCIA Urinária*, Portal da Urologia, Brasil 2017 Disponível em : <<http://portaldaurologia.org.br/medicos/doencas/incontinencia-urinaria/> Acesso em : 04/08/2018, *EFEITOS DASTÉCNICAS* Fisioterapêuticas utilizando a Mecânica Respiratória no Assoalho Pélvico Disponível em: <<http://www.fisioterapiaesaudefuncional.ufc.br/index.php/fisioterapia/article/view/407/pdf> Acesso em 04/08/2018, *PROTOCOLO de ginástica* hipopressiva no tratamento da incontinência urinária pós-prostatectomia Disponível em: <<http://revista.unilus.edu.br/index.php/ruep/article/download/183/u2014v11n23e183> Acesso em : 04/08/2018

¹ Acadêmico do 8º período do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: sperandio.paulo1991@gmail.com

² Acadêmica do 8º período do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: keysealine@gmail.com

³ Acadêmica do 8º período do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: gilcirlene-po@hotmail.com

⁴ Acadêmico do 8º período do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: samuelurupa@gmail.com

⁵ Acadêmica do 7º período do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: thais.ulbrajipa@gmail.com

⁶ Orientador e coordenador do curso de Fisioterapia CEUJI/ULBRA e-mail: leonardofigueiredo2@gmail.com