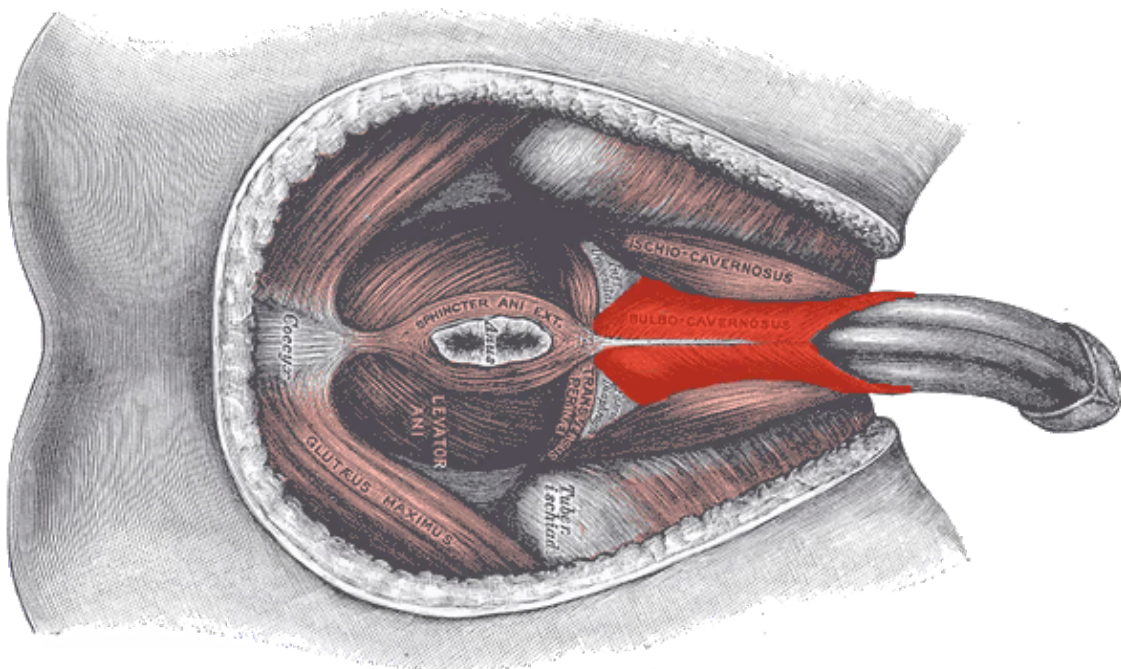


## Serviço de Urologia e Transplantação Renal

### Ensinos de exercícios de Kegel

#### Em que consiste a reabilitação perineal?

A reabilitação perineal (músculos envolvidos podem ser observados na imagem) engloba um grande número de exercícios, sendo um dos mais eficazes para o fortalecimento do pavimento pélvico nos homens os exercícios de KEGEL.



#### Objetivo

Melhorar a continência urinária e/ou a função erétil através do fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico.

#### Identificação dos músculos perineais

Antes de iniciar os exercícios de KEGEL, deverá identificar os músculos perineais da seguinte forma:

- Sem roupa e de pé, afaste as pernas de forma a ficarem alinhadas com as ancas.
- Junte os dedos indicador e médio da sua mão dominante e coloque-os na zona perineal (entre os testículos e o ânus).

ULS Coimbra - Serviço de Urologia e Transplantação Renal - Praceta Prof. Mota Pinto - 3000-075 Coimbra

Direção de Serviço - 239 400 457  
Consulta de Urologia - 239 400 572  
Internamento de Urologia - 239 400 658

dirurotrans@ulscoimbra.min-saude.pt  
urocons@ulscoimbra.min-saude.pt  
uroint@ulscoimbra.min-saude.pt

### **Serviço de Urologia e Transplantação Renal**

- Imagine que está a urinar e quer parar o fluxo de urina ou simule que está a tentar evitar a saída de um gás.
- Deve sentir que sob os seus dedos colocados no períneo a musculatura se tensa e os testículos se elevam ligeiramente em direção à pélvis.
- Se isto acontecer, está a realizar o exercício de maneira correta.

#### **Execução**

Deverá realizar os exercícios em 3 momentos do dia:

- **De manhã:**
  - De pé, com os pés afastados à largura das ancas, os joelhos ligeiramente fletidos e as plantas dos pés completamente apoiadas no chão, faça uma série de 10 repetições, contraindo durante 8 segundos e relaxando posteriormente durante 5 segundos antes da próxima contração.
- **À tarde:**
  - Sentado na borda de uma cadeira, com as costas direitas, as pernas afastadas à largura das ancas e os pés completamente apoiados no chão, execute uma série de 10 repetições, contraindo durante 8 segundos e relaxando posteriormente durante 5 segundos antes da próxima contração.
- **À noite:**
  - Deitado de costas sobre uma superfície dura, flexione os joelhos apoiando completamente as plantas dos pés, e faça uma série de 10 repetições, contraindo durante 8 segundos e relaxando posteriormente durante 5 segundos antes da próxima contração.

#### **Lembre-se:**

- Deve realizar os exercícios diariamente (estes apenas lhe tomarão cerca de 10 minutos do seu tempo).
- Os exercícios de KEGEL podem proporcionar melhorias na continência urinária e/ou na função erétil, se forem realizados corretamente, nomeadamente na velocidade de recuperação.
- Deve ser paciente e constante para obter resultados.