

Informações sobre o serviço de Fisioterapia na Disfunção do Pavimento Pélvico / Reeducação Perineal

As sessões de fisioterapia pretendem promover a função dos vários tecidos do pavimento pélvico, nomeadamente através da normalização do tónus, fortalecimento, flexibilidade e consciência dos vários músculos envolvidos.

Está indicada nas seguintes situações: Incontinência urinária, incontinência fecal, prolapso dos órgãos pélvicos, disfunção sexual, obstipação, incontinência urinária de urgência/Bexiga Hiperactiva. Cistite Intersticial/Síndrome de Dor Vesical, desconforto, dor e tensão muscular e preparação dos músculos e estruturas pélvicas para o parto (prevenção de trauma perineal no parto).

Para tratar e prevenir disfunções do pavimento pélvico, podem ser utilizadas na sessão as seguintes estratégias de intervenção, de acordo com a avaliação inicial:

Terapia manual aos músculos do pavimento pélvico (MPP) (palpação vaginal e/ou anal)

Correção Postural; Estratégias preventivas

Treino da Bexiga/Intestinal

Componente educativa/

Alterações comportamentais

Consciência corporal

Exercícios isolados para os MPP

Pilates Clínico

Exercícios respiratórios



Em situação de urgência urinária, deve ser descartada a hipótese de infecção do tracto urinário ou outra patologia. Em condições severas, como o prolapso, é necessário ser vigiada de forma continuada pelo seu médico.

Contraindicações para terapia manual ao pavimento pélvico:

Quando a penetração sexual está proibida, quer no período de gravidez quer no pós-parto.

Antes da ecografia morfológica (antes das 23-24 semanas de gravidez)

Situações de risco, identificadas pelo médico, de parto prematuro