



consulta de ginecologia

como realizar os exercícios de kegel



consulta de ginecologia

como realizar os exercícios de kegel



Os exercícios de Kegel são indicados para fortalecimento dos músculos da região pélvica prevenindo a incontinência urinária (perda de urina).

Os músculos a trabalhar, são os que notamos se tentarmos parar a saída de urina.

1. Contrair os músculos pélvicos e manter essa posição por 8 - 10 segundos;

2. Respirar suavemente e relaxar durante 8 - 10 segundos;

3. Repetir 10 vezes; é recomendável realizar os exercícios pelo menos 3 vezes/dia.

Figura 1: Sentada com a zona lombar encostada às costas da cadeira e os antebraços apoiados nas pernas.



Figura 2: De pé, com as pernas ligeiramente afastadas.



Figura 3: Deitada, com as costas no chão e as mãos apoiadas no chão.

---

Após 3 meses, começam a notar-se os resultados, e a maioria das mulheres, 1 ano após iniciar o programa, melhoram o controle ao urinar.

---

Os exercícios de Kegel são indicados para fortalecimento dos músculos da região pélvica prevenindo a incontinência urinária (perda de urina).

Os músculos a trabalhar, são os que notamos se tentarmos parar a saída de urina.

1. Contrair os músculos pélvicos e manter essa posição por 8 - 10 segundos;

2. Respirar suavemente e relaxar durante 8 - 10 segundos;

3. Repetir 10 vezes; é recomendável realizar os exercícios pelo menos 3 vezes/dia.

Figura 1: Sentada com a zona lombar encostada às costas da cadeira e os antebraços apoiados nas pernas.



Figura 2: De pé, com as pernas ligeiramente afastadas.



Figura 3: Deitada, com as costas no chão e as mãos apoiadas no chão.

---

Após 3 meses, começam a notar-se os resultados, e a maioria das mulheres, 1 ano após iniciar o programa, melhoram o controle ao urinar.

---