

Pavimento Pélvico: sabe o que é?

Entende-se por Pavimento Pélvico o conjunto formado pelos músculos, fásCIAS e ligamentos, localizados na porção inferior da cavidade abdominal, que por sua vez estabelecem uma estreita relação com outros músculos, (abdominais, multifídeos e diafragma) que lhes confere um papel importante na estabilidade lombo-pélvica. Desta forma, devemos entender o Pavimento Pélvico como um todo, pois todas estas estruturas se correlacionam e funcionam em conjunto para as suas diversas funções. Todo este conjunto que designamos por pavimento pélvico tem como função não só suportar os órgãos pélvicos (bexiga, útero, intestino e reto) na sua posição anatómica mas também manter a continência urinária e fecal, tendo ainda um papel importante no desempenho da atividade sexual.

As estruturas do pavimento pélvico estão sujeitas a um trabalho contínuo ao longo da vida, e torna-se fundamental termos a consciência das suas funções de forma a prevenir futuras disfunções. As disfunções do pavimento pélvico interligam todos os sistemas Urinário, Anorectal, sexual. Um pavimento pélvico fraco ou uma lesão em alguma das estruturas que fazem parte do pavimento pélvico, pode causar diversas condições sintomáticas tais como: incontinência urinária (esforço, urgência e mista), incontinências fecais ou de gases, prolapso dos órgãos pélvicos (queda de órgãos intra-abdominais-POP), Síndromes dolorosas relacionados com os órgãos pélvicos e até disfunções sexuais (síndrome do colon irritável, obstipação, dispareunia, vulvodínia, vaginismo). Todas estas condições constituem um importante problema de saúde pública, tendo um grande impacto na qualidade de vida.

O treino da musculatura do pavimento pélvico, está recomendado pela sociedade portuguesa de Urologia como parte de uma intervenção primária, optando assim pelo tratamento conservador, antes de qualquer outro tratamento, mesmo antes do tratamento cirúrgico.

A intervenção da Fisioterapia através da reeducação do Pavimento pélvico, ajuda assim a melhorar a compreensão das pessoas relativamente à sua disfunção e não apresenta qualquer tipo de contra-indicação nem limita futuras ações. O tratamento de qualquer uma das disfunções deve ser sempre realizado por um equipa multidisciplinar, onde a Fisioterapia assume o papel de educação, prevenção, recuperação e manutenção da função dos músculos do pavimento pélvico.

