

Continue



Exercícios para incontinencia urinária apos cirurgia de prostata

Que a atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, todo mundo sabe. O que muitos ainda não sabem é que a prática de exercícios físicos após cirurgia de próstata é muito benéfica para a recuperação do paciente.Quer saber mais sobre o assunto? Abaixo vamos explicar. Confira! Após a retirada da próstata, é importante retomar (ou começar, caso o paciente seja sedentário) uma atividade física. Não há uma rotina específica para praticar exercícios físicos após cirurgia de próstata. Tudo irá depender da resistência e condição de saúde de cada paciente.É recomendado aguardar 2 a 3 meses após a cirurgia para começar a realizar algum exercício físico.Se o paciente não tiver nenhum histórico que o impeça, todos os exercícios podem trazer benefícios. O único esporte controverso, nesse caso, é o ciclismo, que pode ocasionar traumas crônicos na pelve masculina. Por isso, a prática de atividades físicas deve ser acompanhada periodicamente por um médico especialista em urologia.Um estudo do Journal of Clinical Oncology indicou que pacientes com câncer de próstata que praticam exercícios físicos regularmente diminuem os riscos de morte.É importante que o exercício seja iniciado após avaliação médica e seja acompanhado por um profissional de educação física.Monitorar a frequência cardíaca pode ser fundamental. O ideal é trabalhar diferentes modalidades de exercícios físicos após a cirurgia de próstata, que trabalhem força, flexibilidade e capacidade aeróbica. Converse com o seu médico sobre os tipos de atividades que você poderá fazer. Ele poderá indicar caminhadas, natação, aeróbicos ou treinos de força.Os exercícios melhoram a capacidade cardíaca, o fluxo sanguíneo, a autoestima, torna o paciente independente para suas atividades cotidianas, além de proporcionar qualidade de vida.A cirurgia do câncer de próstata é o procedimento que retira a próstata, chamada de prostatectomia radical. Ela é indicada para o tratamento do câncer no local, pois é a maneira de retirar todo o tumor.A recuperação da cirurgia é relativamente rápida, sendo recomendado repouso de 10 a 15 dias. Após 90 dias já é permitido praticar exercícios físicos.Antigamente, acreditava-se que um paciente em tratamento de câncer deveria permanecer o máximo tempo em repouso. Hoje em dia, contudo, sabe-se que os exercícios físicos após cirurgia de próstata só trazem benefícios para a saúde e recuperação.Por isso, independente da modalidade, o importante é manter-se em movimento! Estes exercícios ajudá-lo-ão a iniciar o seu treino. Exercício 1: Conhecer os músculos do pavimento pélvico Para se familiarizar com os músculos do pavimento pélvico e as funções que estes desempenham, pode tentar parar o fluxo de urina por um momento enquanto está a urinar. Mas não o faça repetidamente, já que pode causar danos se o fizer em demasia. Outra forma de se aperceber da presença e do funcionamento destes músculos é deitar-se de costas com as pernas dobradas e afastadas à largura das ancas. Coloque uma mão no osso púbico e pressione os dois pés no chão. Mantenha esta posição durante 10 segundos, respirando normalmente. Repita este exercício 10 vezes. Exercício 2: Tensionar os músculos Quando souber onde estão os músculos do pavimento pélvico, pode começar a tensioná-los e a relaxá-los. Primeiro, localize as tuberosidades isquáticas, que são os ossos onde se senta. Sente-se num banco com as costas direitas e as mãos debaixo das nádegas. Depois, empurre estes dois ossos em conjunto e imagine que está a aguentar a urina como se tivesse a bexiga cheia. Repita este exercício 10 vezes. Exercício 3: Reforçar os músculos do pavimento pélvico Deite-se de costas com as pernas dobradas e afastadas à largura das ancas. Pressione os pés contra o chão e contraia os músculos do pavimento pélvico. Levante as nádegas no ar, erguendo a zona lombar enquanto mantém os músculos do pavimento pélvico apertados. Pressione os braços, que estão deitados ao seu lado, contra o chão. Mantenha-se nesta posição durante algumas respirações e depois relaxe lentamente, baixando o corpo desde a cabeça até aos dedos dos pés. Repita 10 vezes. A sua equipa de fisioterapia pode indicar-lhe outros exercícios e métodos de tratamento. Pode até pedir uma receita ao seu médico! Author: Susanne Schwengler, B.Sc. | Reviewer: Dr. Christian Keinki Atividade FísicaRead More casa | | Informação em Saúde > | Condições Tratamentos | urinárias A incontinência urinária é comum em homens que se submeteram à cirurgia de próstata. O tipo ea gravidade da incontinência cada homem experiências podem ser diferentes , variando de leve vazamento a uma perda full-blown de controle. Embora existam medicamentos e procedimentos médicos disponíveis para tratar esta condição , a forma mais popular de tratamento e exercícios do assoalho pélvico. A próstata e Mictção Os músculos do assoalho pélvico são o que controlam a micção. Isto inclui a glândula da próstata , que envolve a uretra . Durante a micção , os músculos da bexiga contraem para empurrar a urina para dentro da uretra , enquanto os músculos da uretra relaxar , permitindo que a urina a fluir . Porque as glândulas da próstata rodeiam a uretra , a remoção da próstata através de cirurgia interrompe a capacidade da bexiga para reter a urina . Isso resulta em vazamento e perda de controle da bexiga. Assoalho pélvico Exercícios conhecido como Kegel melhor , esses exercícios ajudam a fortalecer os músculos da bexiga após a cirurgia de próstata. Embora eficaz e benéfica , faz exame de prática para dominar a técnica . Saber como localizar o músculo é o primeiro passo , em seguida, saber como realizar os exercícios é o próximo . Localize o músculo Há duas maneiras você pode localizar os músculos do assoalho pélvico. Localizando o músculo correto é imprescindível para alcançar os benefícios ótimos estes exercícios têm para oferecer. Primeiro, você pode esperar até que você se sinta a vontade de urinar . Quando você começar , pare no meio do caminho . O músculo que você sente durante este processo é a sua musculatura do assoalho pélvico. Outra opção é deitar de costas e coloque um dedo em sua musculatura . Comece apertando seus músculos. Quando você sente o músculo apertar em torno de seu dedo , você sabe que você localizou seu músculo do assoalho pélvico . Executar os exercícios Quando você está apenas começando , comece devagar . Aperte o músculo e segure para uma contagem de três. Então, relaxe seu músculo para uma contagem de três. Comece fazendo cinco repetições, três vezes por dia , trabalhando gradualmente até 12 repetições por dia. Como seus músculos ficam mais fortes , comece a mantê-los por um longo período de tempo até que você possa realizar o seu aperto para uma contagem de 10. Ao fazer seus exercícios , não se esqueça de envolver o seu abdominal , coxa ou glúteos . Fazer isso só irá interferir com os benefícios dos exercícios Kegel . Você também precisa ter cuidado para não exagerar; os músculos do assoalho pélvico ainda são músculos e pode ser facilmente ferido. Se você sentir dor durante a execução destes exercícios , parar e descansar . Finalmente, não desanime . Pode demorar um pouco antes de ver os resultados dos exercícios e do período de tempo varia de acordo com o indivíduo . Alguns podem ver os resultados dentro de um mês, enquanto outros podem não ver qualquer melhoria por dois meses. La incontinencia urinaria es una preocupación común para muchos hombres que han pasado por una operación de próstata. La buena noticia es que existen ejercicios específicos que pueden ayudar a aliviar este problema y acelerar la recuperación. En este artículo, exploraremos por qué ocurre la incontinencia urinaria después de una operación de próstata y cómo los ejercicios de suelo pélvico pueden marcar la diferencia en tu recuperación. La incontinencia urinaria es una secuela muy frecuente después de una operación de próstata. Se estima que aproximadamente el 30% de los hombres experimentarán algún grado de incontinencia después de la cirugía. La duración de esta incontinencia puede variar, pero la mayoría de los hombres experimentan mejoras significativas en los primeros meses posteriores a la operación. ¿Por qué ocurre la incontinencia urinaria? La incontinencia urinaria después de una operación de próstata puede deberse a varios factores: Disfunción del esfínter: Durante la cirugía, el esfínter urinario puede verse afectado, lo que dificulta su capacidad para retener la orina. Hiperactividad del músculo detrusor: El músculo detrusor, encargado de contraer la vejiga, puede volverse hiperactivo, causando una urgencia repentina de orinar. Distensibilidad de la vejiga: La capacidad de la vejiga para distenderse y contraerse adecuadamente puede verse afectada, lo que conduce a problemas de control urinario. Daño a los tejidos circundantes durante la cirugía: La cirugía de próstata puede dañar los tejidos circundantes, lo que puede interferir en el control de la vejiga. Estos factores hacen que los músculos del suelo pélvico tengan que trabajar más para compensar y prevenir la incontinencia urinaria. Por lo tanto, es crucial centrarse en ejercicios que fortalezcan el suelo pélvico masculino. Tener un suelo pélvico bien tonificado es fundamental para mejorar el funcionamiento del sistema urinario. Los ejercicios de suelo pélvico son una terapia que los pacientes pueden realizar de forma autónoma en casa, sin coste alguno, y solo requieren unos minutos al día. Además, son un tratamiento no invasivo que no conlleva daños colaterales para el paciente Para realizar estos ejercicios de manera efectiva, es esencial identificar los músculos del suelo pélvico. Una forma de hacerlo es detener la micción a la mitad y observar los músculos que se activan durante ese proceso. Estos son los músculos que debes contraer para realizar los ejercicios de Kegel: Realiza una contracción los músculos del suelo pélvico, que identicaste al cortar la micción, durante 5 segundos. Es importante no aguantar la respiración durante esta contracción. Luego, relaja completamente los músculos durante 5 segundos. Repite este procedimiento 10 veces. Es recomendable realizar estos ejercicios tres veces al día. Puedes asociarlos con actividades cotidianas, como las comidas, para recordar hacerlos regularmente. ¿Cuándo es mejor realizar los ejercicios de suelo pélvico? La consistencia es clave para ver resultados en la recuperación de la incontinencia urinaria. Aquí hay algunas recomendaciones sobre cuándo realizar los ejercicios de suelo pélvico: Realiza los ejercicios después de orinar, ya que pueden ayudar a eliminar las últimas gotas de orina y prevenir pérdidas posteriores. Durante el ejercicio físico, mantén una buena conciencia de tu suelo pélvico y contrae los músculos durante toda la actividad física. Si experimentas pérdidas de orina al toser o reír, intenta contraer los músculos del suelo pélvico durante estas actividades cotidianas. En resumen, la incontinencia urinaria después de una operación de próstata es común, pero existen soluciones. Los ejercicios de suelo pélvico son una herramienta efectiva y no invasiva para recuperar el control urinario. Al ser consistentes con estos ejercicios, puedes acelerar tu recuperación y mejorar tu calidad de vida después de la operación de próstata. Hoye, a cirugía da próstata é um procedimento bastante realizado em homens de todo o mundo. Sobretudo, para tratar condições como o câncer de próstata ou a hiperplasia benigna. Afinal, somente o câncer irá atingir até 704 mil pessoas nos próximos três anos. Por isso, a intervenção cirúrgica é extremamente necessária para tratar a doença. No entanto, há uma questão que assombra os pacientes sempre que esse procedimento é indicado: a incontinência urinária após a cirurgia de próstata. De fato, essa é uma preocupação legítima, pois a incontinência urinária após a realização desse procedimento não é incomum. Entretanto, com o tratamento adequado e o acompanhamento médico, é possível superar esse desafio e continuar a desfrutar de uma vida plena. Portanto, vamos entender como isso acontece e quais as opções disponíveis para lidar com esse problema. O que é a incontinência urinária? A incontinência urinária é a perda involuntária de urina. Isso pode ocorrer devido a uma variedade de causas, incluindo a cirurgia de próstata. No entanto, a maioria das vezes a incontinência urinária é temporária. A seguir, veja as diferenças entre os tipos de incontinência que podem acontecer após o procedimento: Temporária Primeiramente, a incontinência urinária temporária é um efeito colateral comum após a cirurgia de próstata. Em geral, ocorre porque os músculos responsáveis pelo controle urinário podem ser temporariamente afetados. Na maioria das vezes, essa condição ocorre logo após o procedimento e pode durar alguns meses, dependendo da extensão da cirurgia. Inclusive, os pacientes com incontinência podem ter vazamentos de urina ao tossir, espirrar, rir, levantar-se ou realizar esforços físicos. Afinal, ainda há uma fraqueza temporária dos músculos do assoalho pélvico. No entanto, essa condição melhora à medida que os tecidos se recuperam. Permanente Embora seja menos comum, a incontinência urinaria permanente pode acontecer, quando há danos irreversíveis nos nervos que controlam a bexiga ou o esfínter urinário. Ou seja, é resultado de uma lesão ocorrida durante a cirurgia de próstata. Infelizmente, essa condição não melhora com o tempo e é considerada de longo prazo. Por isso, os pacientes acometidos têm dificuldade em controlar a micção. Logo, resultando em vazamentos constantes ou perda total do controle urinário. Assim, é preciso destacar que, embora aconteça em alguns casos, nem todos os pacientes experimentam incontinência após a cirurgia de próstata. Inclusive, é possível reduzir esse risco com técnicas cirúrgicas avançadas, como a cirurgia robótica. Por isso, consultar um especialista em urologia é fundamental para entender as opções disponíveis e tomar decisões assertivas. Quanto tempo dura a incontinência após a cirurgia de próstata? Segundo dados, 95% dos pacientes recuperam o controle da urina em até 1 ano após a cirurgia. Ou seja, a grande maioria! Apenas uma minoria levará mais tempo para alcançar a recuperação completa ou, ainda, terá danos maiores. Então, é importante lembrar que essa condição é geralmente temporária e pode ser gerenciada com a ajuda de um urologista. Inclusive, a duração da incontinência pode estar relacionada à extensão da cirurgia. Logo, procedimentos menos invasivos, como a cirurgia robótica, tendem a ter uma recuperação mais rápida. Quais são os tipos de incontinência urinária? Decerto, a incontinência urinária pode se manifestar de várias formas, não apenas após a cirurgia. Então, mesmo que não tenha passado por nenhum procedimento, é possível apresentar uma condição. Assim, caso esteja experimentando algum sintoma dentre os listados abaixo, é bom procurar ajuda médica. A seguir, veja os principais tipos de incontinência urinária: Incontinência urinária de esforço Certamente, este é o tipo mais comum de incontinência urinária. No geral, ocorre quando a pressão sobre a bexiga supera a capacidade dos músculos do assoalho pélvico de manter a uretra fechada. Portanto, resultando em vazamentos de urina involuntários. Sobre tudo, após espirros, risos, tosse, levantamento de peso ou atividade física intensa. Incontinência urinária de urgência Também conhecida como bexiga hiperativa, essa forma de incontinência é caracterizada por um súbito e intenso desejo de urinar toda hora. Geralmente, seguido por vazamento involuntário antes de chegar ao banheiro. No entanto, pode ser causada tanto por distúrbios neurológicos, infecções do trato urinário ou cirurgia. Incontinência urinária mista Por fim, alguns pacientes podem apresentar mais de um tipo de incontinência ao mesmo tempo. Nesse caso, essa condição é conhecida como incontinência urinária mista. De fato, cada tipo de incontinência urinária requer uma abordagem de tratamento específico. Logo, é importante consultar um médico para garantir diagnóstico e tratamento personalizado. Afinal, seja qual for o caso, essa condição pode ser adequadamente gerenciada e tratada, para reduzir ao máximo os impactos na qualidade de vida. Cirurgia robótica da próstata: o método mais seguro para evitar incontinência urinária Sem dúvida, uma das maiores preocupações dos homens que precisam enfrentar esse procedimento é: “You ter incontinência urinária após cirurgia de próstata?”. Mas, felizmente, a medicina moderna oferece procedimentos que minimizam muito esse risco, como a cirurgia robótica da próstata. A saber, esse procedimento é um avanço revolucionário que combina as habilidades do médico com a precisão dos sistemas robóticos. Ou seja, o cirurgião controla braços robóticos para a realização de movimentos precisos durante a cirurgia. Assim, além de dar ao médico uma visão tridimensional, ampliada e de alta precisão do campo operatório, o sistema robótico amplifica os movimentos da mão humana. Portanto, permite maior controle e destreza no procedimento. Dessa forma, minimiza muito o risco de lesão dos nervos que controlam a micção ou mesmo a ereção. Em outras palavras, reduz significativamente a possibilidade de o paciente ter disfunção erétil ou incontinência urinária após cirurgia de próstata. Por que essa cirurgia é a mais segura? A seguir, listamos algumas razões pelas quais a cirurgia robótica é uma opção mais segura, tanto para o paciente quanto para o médico: Menor tempo de internação Principalmente por ser menos invasiva, há um menor comprometimento do organismo durante a cirurgia robótica. Dessa forma, o tempo de internação é bem menor. Além de trazer mais bem-estar para que o paciente possa se recuperar em casa, diminui consideravelmente os custos hospitalares com o internamento. Recuperação mais rápida Além disso, a recuperação do paciente torna-se muito mais rápida e confortável. Assim, é possível retornar às atividades da rotina com mais agilidade. Assim, interfere bem menos no cotidiano profissional e na vida familiar do paciente. Incisões menores Sem dúvida, as incisões necessárias para introduzir os pequenos braços mecânicos e a câmera no corpo do paciente são bem menores na cirurgia robótica, em comparação com os cortes feitos nos procedimentos tradicionais. Além do sangramento ser menor, também as cicatrizes são menos visíveis. Risco reduzido de incontinência urinária Como a visão 3D possibilita melhor controle do procedimento, em geral há a preservação dos vasos sanguíneos, estruturas e nervos essenciais para o controle da urina. Por isso, nesse caso o risco de incontinência urinária após cirurgia de próstata é muito reduzido. Risco reduzido de disfunção erétil Da mesma forma, a maior precisão dos movimentos do médico, a possibilidade de preservar as estruturas e nervos essenciais à ereção é muito maior! Enquanto que nas cirurgias abertas o risco de impotência sexual é de 50 a 70%, os últimos estudos mostram que na cirurgia robótica da próstata esse número despenc a para apenas 10 a 20%. Tratamento para a incontinência urinária após cirurgia de próstata, é possível? Felizmente, na grande maioria dos casos, é possível tratar e recuperar o controle da bexiga após o procedimento. Inclusive, existem diversas abordagens eficazes para isso. Abaixo, confira as principais: Exercícios de Kegel Em primeiro lugar, destacamos os exercícios de Kegel, que ajudam a fortalecer os músculos responsáveis pelo controle urinário. De fato, eles podem ser realizados em qualquer lugar, contraindo e relaxando os músculos do assoalho pélvico repetidamente. No entanto, contar com uma orientação médica é essencial para potencializar os resultados. Fisioterapia Além disso, a fisioterapia do assoalho pélvico é uma abordagem personalizada e orientada por um fisioterapeuta. Com movimentos precisos, há o fortalecimento da musculatura, essencial para a recuperação do paciente. Medicamentos Inclusive, alguns medicamentos podem ser prescritos para tratar a incontinência urinária. Geralmente, eles ajudam a relaxar a bexiga ou reduzir a produção de urina. Entretanto, vale lembrar que é preciso seguir rigorosamente as instruções médicas. Cirurgia de Reparo Por fim, em casos mais graves de incontinência urinária, que não respondem a outras terapias, a cirurgia de reparo pode ser considerada. Assim, esta opção envolve o reparo ou substituição do esfínter urinário ou outras estruturas que tenham sido afetadas. Faça a cirurgia mais moderna e segura com o melhor cirurgião de São Paulo! Caso precise realizar a cirurgia da próstata e esteja preocupado, saiba que você não está sozinho. Afinal, muitos pacientes trazem essa queixa até o consultório. No entanto, o Dr. Marco Nunes é especialista em cirurgia robótica e já realizou inúmeros procedimentos nos maiores hospitais de São Paulo. Como já falamos acima, essa cirurgia moderna oferece uma abordagem minimamente invasiva para reduzir os riscos de incontinência urinária e disfunção erétil. Então, trata-se de uma abordagem segura e, se conduzida por um especialista, com altíssimas probabilidades de sucesso! Sobre tudo, o Dr. Marco proporciona um atendimento humano, atrelado a tratamentos de alta qualidade, que garantem apoio aos pacientes durante todo o processo. Por isso, vale a pena marcar uma consulta para discutir suas preocupações, esclarecer dúvidas e elaborar um plano de cuidados personalizado. Clique aqui para agendar sua consulta com o Dr. Marco Nunes! Após uma cirurgia de próstata, é comum que os pacientes enfrentem problemas de incontinência urinária. Para ajudar a fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhorar o controle da bexiga, a prática de exercícios específicos é fundamental.1. Exercício de KegelO exercício de Kegel é um dos mais recomendados para fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Consiste em contrair e relaxar os músculos que controlam o fluxo de urina, mantendo a contração por alguns segundos e depois relaxando. Repita esse movimento várias vezes ao dia.2. Exercício de Elevação PélvicaO exercício de elevação pélvica também é eficaz para fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Deite-se de costas, dobre os joelhos e levante a pelve em direção ao teto, contraindo os músculos do assoalho pélvico. Mantenha a posição por alguns segundos e depois relaxe.3. Exercício de Contrair e RelaxarEsse exercício consiste em contrair os músculos do assoalho pélvico o máximo possível e depois relaxar completamente. Repita esse movimento várias vezes ao dia para fortalecer os músculos e melhorar o controle da bexiga.4. Exercício de Respiração DiafragmáticaA respiração diafragmática ajuda a fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhora o controle da bexiga. Inspire profundamente pelo nariz, inflando o abdômen, e expire lentamente pela boca, contraindo os músculos do assoalho pélvico.5. Exercício de Alongamento do Assoalho PélvicoO alongamento do assoalho pélvico é importante para manter a flexibilidade dos músculos e prevenir a incontinência urinária. Sentado ou deitado, contraia os músculos do assoalho pélvico e mantenha a contração por alguns segundos, depois relaxe.6. Exercício de CaminhadaA prática regular de caminhada ajuda a fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhora o controle da bexiga. Caminhar por pelo menos 30 minutos todos os dias pode contribuir para a recuperação da incontinência urinária após a cirurgia de próstata.7. Exercício de NataçãOA natação é uma excelente forma de exercício para fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhorar o controle da bexiga. Além disso, a água proporciona um ambiente relaxante que pode ajudar no processo de recuperação da incontinência urinária.8. Exercício de PilatesO Pilates é uma modalidade de exercício que foca no fortalecimento dos músculos do core, incluindo os do assoalho pélvico. A prática regular de Pilates pode ajudar a melhorar o controle da bexiga e reduzir a incontinência urinária após a cirurgia de próstata.9. Exercício de YogaO Yoga combina exercícios de respiração, posturas e meditação, promovendo o fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico e a melhora do controle da bexiga. A prática regular de Yoga pode ser benéfica para pacientes com incontinência urinária após a cirurgia de próstata.10. Exercício de Bike ErgométricaA bike ergométrica é uma ótima opção de exercício para fortalecer os músculos do assoalho pélvico e melhorar o controle da bexiga. Pedalar regularmente pode contribuir para a recuperação da incontinência urinária e para a melhora da saúde geral após a cirurgia de próstata.