

## EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS

Fisiologicamente, os músculos do assoalho pélvico diferem de outros músculos esqueléticos, pois mantêm atividade eletromiográfica constante, ou seja, permanecem ativos constantemente, exceto durante micção, defecação e manobra de valsava (esforço abdominal). Eles são responsáveis pelo suporte primário aos órgãos pélvicos. A espessura dos músculos do assoalho pélvico parece diminuir com a idade, conseqüentemente ocorre diminuição da força e da massa muscular.

O treinamento dos músculos do assoalho pélvico necessita ser realizado seguindo-se os princípios da fisiologia do exercício para proporcionar sua efetividade. Uma vez que a resposta muscular esperada demora pelo menos três meses para se efetivar, a recomendação do tratamento ou acompanhamento do paciente deve ser de 3 a 6 meses pelo menos. Quanto maior a conscientização muscular, ou seja, maior facilidade de contração isolada da musculatura do assoalho pélvico, em especial esfíncter anal externo e músculo puborretal, maior será o recrutamento das unidades motoras e conseqüentemente aumento da força muscular.

O treinamento do assoalho pélvico (diafragma pélvico) envolve a associação da correção postural e treinamento do diafragma respiratório em conjunto.