

PROTOCOLO COZEAN DE TRIAGEM DE DISFUNÇÃO PÉLVICA

INSTRUÇÕES: MARQUE TUDO O QUE SE APLICA A VOCÊ

- Às vezes tenho dor pélvica (nos órgãos genitais, períneo, região pubiana ou da bexiga, ou dor ao urinar) que excede “3” em uma escala de dor de 1 a 10, sendo 10 a pior dor imaginável
- Lembro-me de ter caído sobre o cóccix, parte inferior das costas ou nádegas (mesmo na infância)
- Às vezes sinto um ou mais dos seguintes sintomas urinários
 - Perda acidental de urina
 - Sente-se incapaz de esvaziar completamente a bexiga
 - Ter que urinar alguns minutos após ter urinado anteriormente
 - Dor ou ardência ao urinar
 - Dificuldade para iniciar ou parar/iniciar frequentemente o jato de urina
- Frequentemente ou ocasionalmente tenho que me levantar para urinar duas ou mais vezes durante a noite
- Às vezes tenho uma sensação de aumento da pressão na pelve ou de meus órgãos pélvicos escorregando ou saindo
- Tenho histórico de dor na região lombar, quadril, virilha ou cóccix ou ciática
- Às vezes sinto um ou mais dos seguintes sintomas intestinais
 - Perda do controle intestinal
 - Sentir-se incapaz de esvaziar completamente os intestinos
 - Esforço ou dor ao evacuar
 - Dificuldade em iniciar a evacuação
- Às vezes sinto dor ou desconforto durante a atividade sexual ou relação sexual
- A atividade sexual aumenta um ou mais dos meus outros sintomas
- Ficar sentado por muito tempo aumenta meus sintomas

**SE VOCÊ MARCAR 3 OU MAIS ÍTENS, PROVAVELMENTE HÁ DISFUNÇÃO DO ASSOALHO PÉLVICO.
VOCÊ PODE SE BENEFICIAR DE UMA AVALIAÇÃO DE UM FISIOTERAPEUTA PÉLVICO (FT/P).**