



CONTROLE DA URINA

× 6 fatores de perdas



6 dicas para impedir escapes



Bexiga

Fazer força para urinar, urina forte, correr para o banheiro, segurar por muito tempo ou ir com muita frequência



Dica nº 1

Hábitos saudáveis de bexiga ajudam a reduzir vazamentos

Intestinos

A constipação é a principal causa de enurese noturna e contribui para escapes urinários



Dica nº 2

Cocô diário sem dor e sem tensão, como uma banana madura e mole

Fatores de Risco

Tabagismo, sobrepeso, diabetes, menopausa, cirurgias



Dica nº 3

Reduzir ou eliminar fatores de risco modificáveis

Assoalho Pélvico

Força muscular, coordenação, flexibilidade e/ou suporte ruins



Dica nº 4

Músculos saudáveis do assoalho pélvico têm força, coordenação e suporte para controlar a urina

Suporte

Os músculos do assoalho pélvico sem suporte podem não funcionar adequadamente



Dica nº 5

O uso de suporte intravaginal ou compressão perineal externa apoia o MAP e a fásia

Quadris

Quadris com falta de força e/ou mobilidade podem impactar nas perdas de urina



Dica nº 6

Quadris saudáveis, fortes e flexíveis podem ajudar a reduzir vazamentos

