



Para pessoas que gostariam de poder segurar a urgência da excreção até chegarem ao banheiro

B

A razão do vazamento de urina ao espirrar ou segurar objetos pesados é porque o músculo do assoalho pélvico perde a sua capacidade de contração. Você deve treinar o seu músculo do assoalho pélvico para evitar que a urina vaze antes de ir ao banheiro.

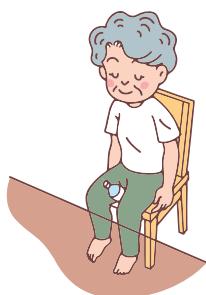
1

Exercício Cima-Baixo (5 vezes)

Exercício para o músculo do assoalho pélvico

*Providencie uma garrafa plástica vazia.

*Enrole uma fita velcro ao redor da garrafa plástica para evitar que ela escorregue durante o exercício.



Segure a garrafa plástica entre as suas coxas.



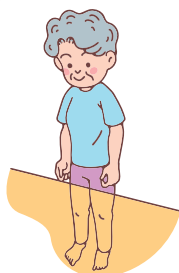
Continue segurando a garrafa plástica ao ficar de pé.

*Use a força das suas pernas o quanto possível.

2

Exercício com suporte de mesa (5 vezes)

Exercício para o músculo do assoalho pélvico



Fique em pé com as suas pernas alinhadas com os ombros.



Coloque as suas mãos sobre a mesa para apoiar o peso do seu corpo.



Exercício para o músculo do assoalho pélvico

*Contraia o ânus e a vagina por 3 segundos e relaxe.

*Mantenha a coluna reta e olhe para frente.

*Contraia a vagina como se você estivesse tentando parar de urinar.