



## Podemos sentar e ficar em pé com assistência

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

# F

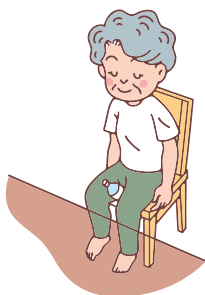
A razão do vazamento de urina ao espirrar ou segurar objetos pesados é porque o músculo do assoalho pélvico perde a sua capacidade de contração. Você deve treinar o seu músculo do assoalho pélvico para evitar que a urina vaze antes de ir ao banheiro.

## 1 Exercício Cima-Baixo (5 vezes)

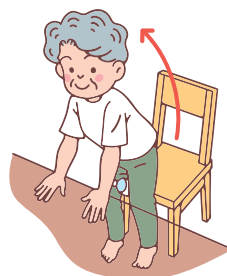
Exercício para o músculo do assoalho pélvico

\*Providencie uma garrafa plástica vazia.

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



Segure a garrafa plástica entre as suas pernas.

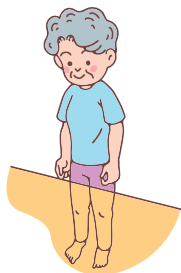


Continue segurando a garrafa plástica ao ficar de pé.

\*Use a força das suas pernas o quanto possível.

## 2 Exercício com apoio na mesa (5 vezes)

Exercício para o músculo do assoalho pélvico



Alinhe as suas pernas com os ombros.



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



Contraia o ânus e a vagina, então relaxe.

\*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.