



Podem sentar e ficar em pé com assistência

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

K

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 com rolamento de bola (10 segundos)

Exercício para o músculo do assoalho pélvico



Sente-se em uma cadeira e mova a bola com a sola dos pés.

*Mova a bola com a sola dos pés da esquerda para a direita, para frente e para trás e fazendo círculos.

*Recomenda-se utilizar uma bola macia.

2

Exercício de treinamento dos músculos do assoalho pélvico em posição sentada (5 vezes)

Exercício para o músculo do assoalho pélvico



Sente-se na cadeira e abra as suas pernas alinhadas com os ombros. Contraia o ânus e a vagina, então relaxe.

*Contraia o ânus por 3 segundos e relaxe.

*Mantenha a coluna reta e olhe para frente.

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