

## Aplicação da fisioterapia e seus efeitos no prolapso genital

Application of physiotherapy and its effects on genital prolapse

Aplicación de la fisioterapia y sus efectos en el prolapso genital

Recebido: 05/04/2022 | Revisado: 13/04/2022 | Aceito: 20/04/2022 | Publicado: 24/04/2022

**Talita Siriano Alves Gomes**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9641-8062>

Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil

E-mail: [karlacamilac@yahoo.com.br](mailto:karlacamilac@yahoo.com.br)

**Thainá Alves da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2286-4577>

Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil

E-mail: [karlacamilac@yahoo.com.br](mailto:karlacamilac@yahoo.com.br)

**Karla Camila Correia da Silva**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1538-7028>

Instituto Educacional Santa Catarina, Brasil

E-mail: [karlacamilac@yahoo.com.br](mailto:karlacamilac@yahoo.com.br)

### Resumo

Na saúde da mulher, a fisioterapia vem ganhando cada vez mais espaço na prática clínica, e uma das áreas também importante é a fisioterapia uroginecológica, que visa a prevenção e o tratamento das disfunções relacionadas aos músculos do assoalho pélvico. O tratamento fisioterapêutico para o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico é imprescindível, visto que, quando as mesmas encontram-se enfraquecidas podem ser observadas diversas consequências, uma delas é o prolapso genital, que é uma patologia que gera a instabilidade da bexiga e órgãos pélvico. Tem como objetivo analisar a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na prevenção do prolapso genital, abordando intervenções fisioterapêuticas como o biofeedback, eletroestimulação, cones vaginais e exercícios de cinesioterapia. Se trata de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e quantitativo, baseada em artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, indexados nas principais bases de dados voltadas para a área da saúde (SciELO, PubMed e Lilacs), materiais obtidos durante a graduação e livros. Para a busca dos estudos foram utilizados os seguintes descritores em saúde (DECs): “assoalho pélvico”, “gravidez” “prolapso pélvico”. Com o passar dos anos, as mulheres enfrentam diversos períodos específicos, que são determinantes para mudanças hormonais, físicas e psicológicas, e uma consequência bastante comum no público feminino, é o enfraquecimento da musculatura do assoalho pélvico, percebendo-se assim, que o fortalecimento através da fisioterapia é um importante aliado para a melhora dessa condição clínica, que quando agravadas podem resultar em um grande constrangimento para as mulheres. Logo, a fisioterapia atua tanto na prevenção como no tratamento dessas disfunções e tem como objetivo melhorar a força da musculatura do assoalho pélvico, promovendo ganho de mobilidade e prevenindo as possíveis alterações e suas consequências.

**Palavras-chave:** Musculatura do assoalho pélvico; Disfunções pélvicas; Fortalecimento pélvico.

### Abstract

In women's health, physiotherapy has been gaining more and more space in clinical practice, and one of the also important areas is urogynecological physiotherapy, which aims to prevent and treat disorders related to the pelvic floor muscles. Physiotherapeutic treatment to strengthen the pelvic floor muscles is essential, since when they are weakened, several consequences can be observed, one of which is genital prolapse, which is a pathology that generates instability of the bladder and pelvic organs. Therefore, the present study aims to analyze the importance of strengthening the pelvic floor muscles in the prevention of genital prolapse, addressing physical therapy interventions such as biofeedback, electrostimulation, vaginal cones and kinesiotherapy exercises. This is a descriptive and quantitative bibliographic review, based on scientific articles published in the last 10 years, indexed in the main databases focused on the health area (SciELO, PubMed and Lilacs), materials obtained during graduation and books. To search for studies, the following health descriptors (DECs) were used: “pelvic floor”, “pregnancy” “pelvic prolapse”. Over the years, women face several specific periods, which are decisive for hormonal, physical and psychological changes, and a very common consequence in the female audience is the weakening of the pelvic floor muscles, thus realizing that strengthening through physical therapy is an important ally for the improvement of this clinical condition, which when aggravated can result in a great embarrassment for women. Therefore, physiotherapy acts both in the prevention and treatment of these disorders and aims to improve the strength of the pelvic floor muscles, promoting mobility gain and preventing possible changes and their consequences.

**Keywords:** Pelvic floor musculature; Pelvic dysfunctions; Pelvic strengthening.

## Resumen

En la salud de la mujer, la fisioterapia ha ido ganando cada vez más espacio en la práctica clínica, y una de las áreas también importantes es la fisioterapia uroginecológica, que tiene como objetivo prevenir y tratar los trastornos relacionados con los músculos del suelo pélvico. El tratamiento fisioterapéutico para fortalecer los músculos del suelo pélvico es fundamental, ya que cuando se debilitan se pueden observar varias consecuencias, una de ellas es el prolapso genital, que es una patología que genera inestabilidad de la vejiga y órganos pélvicos. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo analizar la importancia del fortalecimiento de los músculos del piso pélvico en la prevención del prolapso genital, abordando intervenciones de fisioterapia como biofeedback, electroestimulación, conos vaginales y ejercicios de kinesioterapia. Se trata de una revisión bibliográfica descriptiva y cuantitativa, basada en artículos científicos publicados en los últimos 10 años, indexados en las principales bases de datos enfocadas al área de la salud (SciELO, PubMed y Lilacs), materiales obtenidos durante la graduación y libros. Para la búsqueda de estudios se utilizaron los siguientes descriptores de salud (DEC): “suelo pélvico”, “embarazo” “prolapso pélvico”. A lo largo de los años, la mujer enfrenta varios períodos específicos, que son determinantes para los cambios hormonales, físicos y psicológicos, y una consecuencia muy común en el público femenino es el debilitamiento de los músculos del piso pélvico, comprendiendo así que el fortalecimiento a través de la fisioterapia es un importante aliado para la mejoría de esta condición clínica, que al agravarse puede resultar en una gran vergüenza para la mujer. Por tanto, la fisioterapia actúa tanto en la prevención como en el tratamiento de estos trastornos y tiene como objetivo mejorar la fuerza de los músculos del suelo pélvico, favoreciendo la ganancia de movilidad y previniendo posibles alteraciones y sus consecuencias.

**Palabras clave:** Musculatura del suelo pélvico; Disfunciones pélvicas; Fortalecimiento pélvico.

## 1. Introdução

O prolapso genital é um distúrbio ginecológico que apesar de não ocasionar a morte, vem afetando seriamente a qualidade de vida das pacientes, gerando um impacto psicológico, financeiro e social, essa disfunção é considerada como uma condição ginecológica comum e responsável por uma importante morbidade na população feminina atingida, gerando assim, um grande impacto negativo na vida das mulheres (Pivetta, 2014).

Essa disfunção é considerada uma hérnia do conteúdo pélvico no canal vaginal, e vários fatores de risco são sugeridos para sua ocorrência, esses fatores incluem, idade, paridade, histerectomia, cirurgias prévias, correção de distopia genital e desordens relacionadas ao colágeno. No entanto outros fatores potenciais ainda são bastante controversos, dentre os quais podemos citar o tipo de parto, peso do recém-nascido, obesidade, tosse crônica, histórico familiar, dentre outras situações clínicas (Lopes, 2017).

A fisioterapia uroginecológica é o método de tratamento indicado quando ocorre distúrbio uroginecológico e tem representado um tratamento de grande relevância na medicina, visto que atua no fortalecimento e na reeducação dos músculos do assoalho pélvico, possuindo como principal objetivo melhorar a força de contração das fibras musculares locais e conseqüentemente melhorar a qualidade de vida das pacientes, uma vez que essa disfunção tende a interferir de forma negativa na qualidade de vida das mesmas, portanto o tratamento fisioterapéutico visa oferecer uma alternativa diferenciada e especializada na correção das disfunções do assoalho pélvico (Moreno, et al 2021)

A ideia de se indicar a fisioterapia, é baseada no fato de que as cirurgias para prolapso não curam a disfunção muscular pélvica que pode ter ocasionado a desordem, pois a cirurgia por sua vez, é apenas feito a recolocação o órgão no lugar, porém não trata a fraqueza muscular do assoalho pélvico, assim necessitando do tratamento fisioterápêutico, onde trabalhará para o fortalecimento dos músculos da pelve, além de que a fisioterapia ira por sua vez reduzir a chance da paciente necessitar de cirurgia ( Filho et al 2013).

O exposto estudo tem como principal objetivo analisar a importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na prevenção do prolapso genital, demonstrando os principais métodos utilizados.

## 2. Metodologia

O presente artigo refere-se a uma revisão bibliográfica, descritiva e exploratória. A pesquisa deu-se nos meses de fevereiro a abril de 2022. Os textos utilizados foram criteriosamente selecionados e avaliados, em conformidade com a temática. Resultou na seleção de artigos que incluem estudos no período de 2015 à 2020, na língua portuguesa, inglesa e espanhola, sendo desprezados artigos que não apresentavam fundamentação científica, ou não se encontravam pertinentes com o referido estudo. Os dados coletados foram na plataforma virtual, especificamente nos sites da: PUBMED, SciELO (Pereira, 2018). Para a busca dos estudos foram utilizados os seguintes descritores em saúde (DECs): “assoalho pélvico”, “gravidez” “prolapso pélvico”. A partir dos descritores foram encontrados 55 artigos e após os critérios de inclusão, foram utilizados 20 para a confecção do presente estudo.

## 3. Resultados e Discussão

### 3.1 Prolapso Genital

As disfunções do assoalho pélvico são condições clínicas que acometem mulheres, em diferentes fases da vida, no entanto, aquelas que encontram-se no período do climatério bem como as multíparas são as mais propensas a desenvolver as disfunções desta estrutura anatômica. Os músculos do assoalho pélvico estão relacionados com o funcionamento do esfíncter urinário e anal. Assim sendo, as alterações na musculatura pélvica podem resultar em diversas condições clínicas, dentre as quais podemos citar: o prolapso genital. (Pivetta, 2014).

O prolapso acontece pela perda da sustentação dos órgãos pélvicos. O útero a bexiga, o reto e as paredes vaginais estão preservados em seu lugar por ligamentos e fibras formada por colágenos e também outras substâncias que unem a parede da pelve e outros órgãos pélvicos, enquanto esses ligamentos e fibras estiverem firme os órgãos continuarão em sua posição. Contudo se essa estrutura vier a enfraquecer ou se ela for sujeitada ao estiramento pressão e peso a mais do que possa suportar acontecerá a perda de função de sustentação, causando a queda dos órgãos de sua real posição (Morgado, 2019).

O prolapso consiste em uma condição multifatorial, sendo identificados inúmeros fatores de risco para o surgimento desta condição, dentre os quais encontra-se parto vaginal, macrosomia fetal, uso de fórceps e vácuo-extrator, epistoma, histerectomia, cirurgias prévias para correção de distopias genitais (De Sá Damasceno, 2020).

A maioria das pacientes com prolapso de órgãos pélvicos são assintomáticas, podendo ser visto ou sentindo uma protuberância que se projeta para ou além da abertura vaginal, sendo esse sintoma o mais específico, como também podem não se correlacionar com a localização ou gravidade do compartimento prolapsado. (Fiorelli, 2019).

O prolapso de órgãos pélvicos pode afetar negativamente a atividade sexual, a imagem corporal e a qualidade de vida, por este motivo a avaliação adicional depende dos sintomas do paciente, do estágio do prolapso e do plano de tratamento proposto, sendo também necessário que os médicos venham a fazer perguntas específicas sobre os distúrbios do assoalho pélvico porque os pacientes muitas vezes não fornecem essas informações voluntariamente por sentimentos de constrangimento e vergonha (Schvartzman, et al, 2019).

### 3.2 Papel da Fisioterapia no Prolapso Genital

A fisioterapia possui um importante papel na prevenção do prolapso genital, por ofertar diversos meios de intervenção, tais como, o biofeedback, a eletroestimulação, a cinesioterapia, os cones vaginais, vejamos a seguir como cada um desses recursos colaboram para o resultado positivo na prevenção desta disfunção (Araujo, et al 2013), conforme ilustrados no Quadro 1:

**Quadro 1:** Caracterização de produção científica.

Título	Autor	Ano
Disfunções do assoalho pélvico em submetidas à histerectomia	Pivetta, H. M. F; Real, M. M; Nascimento, J. R; Cabeleira, M. E. P; Vey, A. P. Z.	2014
Fisioterapia aplicada a saúde da mulher	Baracho, E.	2014
Programa de reabilitação do assoalho pélvico: Relato de 10 anos de experiência	Lopes, M. H. B. M; Costa, J. N; Lima, J. L. D. A; Caetano, A. S.	2017
Eficácia da cinesioterapia no tratamento de prolapso de órgãos pélvicos em mulheres	Moreno, L. M; Villa, L. S. C; Melluzzi, M. D; Carvalho, F. P; Viana, L. G; Parrela, J. P. S. S; Souza, J. S; Rodrigues, T. C.	2021
A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher	Nagamine, B. P; Dantas, R. S; Silva, K. C. C.	2021
A história da classificação do prolapso genital	Araújo, M. P; Takano, C. C; Girão, M. J. B.C; Sartori, M. G. F.	2013
Recursos fisioterapêuticos para as disfunções sexuais feminina	Silva, D. J; Abreu, A.	2014
Exercícios de Kegel	Latorre, G. F. S	2012

Fonte: Autores.

### 3.3 Biofeedback

O biofeedback é um aparelho bastante usado na reabilitação da musculatura pélvica, esse aparelho consiste em um retrocontrole biológico, que possibilita a conscientização objetiva de uma função fisiológica inconsciente. Essa conscientização muscular é conseguida através da utilização de um sinal sonoro e/ou visual. O aparelho mostra as contrações dos músculos do assoalho pélvico e a sua intensidade é demonstrada por sinais visuais. A sonda inflável é penetrada na vagina, após ser introduzida e insuflada a paciente faz uma contração máxima, onde a intensidade é gravada e visualizada no visor do aparelho em mmHg (Baracho, 2014).

O biofeedback possibilita a propriocepção e identificação muscular, contribuindo posteriormente para a coordenação e reeducação dos músculos pélvicos, ele faz com que ocorra uma percepção fisiológica dessa região, ensinando a paciente a controlar a musculatura, auxiliando na prevenção do prolapso genital (La Hoz, Marques, Gallego, 2015).

**Figura 1:** Aparelho Biofeedback.



Fonte: <https://www.google.com/search?q=biofeedback+imagem&client=ms-android-samsung&prmd>

### 3.4 Eletroterapia

O uso da eletroestimulação acontece através de uma corrente elétrica que leva a inervação da víscera pélvica. A finalidade que procura alcançar com a eletroestimulação neuromuscular é obter uma resposta terapêutica. Essa técnica tem como intuito propor a contração passiva da musculatura perineal, demonstrando grande importância na conscientização da contração dessa musculatura. (Silva, 2017).

O benefício da eletroestimulação transvaginal no tratamento do prolapso genital foi confirmado no estudo de Knorst *et al.*, pois a introdução do eletrodo vaginal além de estimular a musculatura do pavimento pélvico, também promove o fortalecimento muscular dessa região, apresentando assim melhoras significativas na função muscular perineal (Araújo, Santo, Postol, 2020).

**Figura 2:** Eletroterapia.



Fonte: <https://www.fisioessencial.com/eletroestimulacao.html>

### 3.5 Cinesioterapia

A cinesioterapia é a terapia por meio de movimentos e tem como base movimentos repetidos e voluntários permitindo o aumento da resistência a fadiga, da força muscular, da flexibilidade, da mobilidade, e da coordenação muscular. Por meio de exercícios de fortalecimento é possível desenvolver o aumento do diâmetro e força de fibras musculares. Isto acontece por a ver o aumento da estimulação da síntese proteica e diminuindo a degradação de proteínas, promovendo o aumento da capacidade de oxidação e de volume mitocondrial (Stein, 2018).

**Figura 3:** Exercícios de cinesioterapia.



Fonte: <https://www.espacokaizen.com.br/artigos/beneficios-dos-exercicios-com-a-bola-suica/>

A técnica de cinesioterapia mais utilizada na reeducação perineal, são os exercícios de kegel, originado pelo ginecologista Arnold kegel em 1950, que desenvolveu um programa de exercícios para a musculatura do assoalho pélvico, mostrando que os princípios básicos dos exercícios para fortalecer essa musculatura é reforçar a resistência uretral e melhorar a sustentação dos órgãos pélvicos (Souza, 2017).

De maneira geral, consiste em contrair a musculatura do assoalho pélvico com o máximo de força possível, podendo ser contrações fracionadas, sustentadas ou rápidas. Os exercícios de kegel, se consiste nas contrações voluntárias da musculatura do assoalho pélvico, intercalando com as contrações mantidas com o objetivo de estimular as fibras musculares do tipo I e do tipo II do assoalho pélvico. O posicionamento em decúbito dorsal e ventral proporcionam maior facilidade e eficiência na contração do períneo (Latorre, 2012).

### **3.6 Cones Vaginais**

Os cones vaginais são recursos que ajudam as pacientes a fortalecer o assoalho pélvico, uma vez que elas já tenha aprendido a contrair os músculos dessa região para que possam sustentar os cones vaginais introduzidos, os mesmos são dispositivos de mesma aparência e tamanho, com pesos que variam de 20 a 120 g. Conforme o aumento da força e resistência da musculatura o peso dos cones devem ser progressivamente aumentados, isso é possível por meio do recrutamento da musculatura pubiococcígea que auxilia na periferia e na conscientização perineal (Nagamine et al., 2021).

Os cones vaginais por sua vez vêm contribuindo de forma positiva para o tratamento da prevenção do prolapso genital, porque ao tentar segurar o cone dentro da vagina, as pacientes estão reforçando a musculatura necessária para a sustentação e assim ajudar para a prevenção da depressão desses órgãos (Fonseca, 2021)

**Figura 4:** Cones vaginais.



Fonte: <https://www.google.com/amp/s/www.uol.com.br>

O propósito da reabilitação fisioterapêutica dos MAP é aumentar a força da musculatura pélvica, aprimorar as atividades fisiológicas da musculatura, consequentemente melhorando a vascularização local estimulando a função sexual (Silva e Abreu, 2014).

#### **4. Considerações Finais**

A fisioterapia disponibiliza de muitos recursos para combater o prolapso de órgão, e eles têm mostrado ser bastante eficaz no tratamento dessa patologia. Além disso, a eficácia do tratamento fisioterapêutico parece ultrapassar os limites fisiológicos e trazer benefícios também no campo psicológico, influenciando no bem-estar, na autoestima e na qualidade e vida das pacientes, representando uma medida financeira satisfatória. A fisioterapia apresenta ainda uma forma de tratamento para o prolapso genital menos invasiva, garantindo maior segurança para as pacientes. Os benefícios promovidos pela fisioterapia através de intervenções com o biofeedback, a eletroestimulação, os cones vaginais e a cinesioterapia, propiciam a mulher o fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, diminuindo consequentemente a ocorrência do prolapso genital, bem como outras disfunções.

O tema abordado possui relevância científica por se tratar de um assunto que ainda não é muito abordado na rede científica e que tem grande importância para proporcionar a melhora da qualidade de vida das mulheres com essa disfunção, dessa forma. Faz-se necessário a realização de novas pesquisas para melhorar o embasamento científico que correlacionem a prática clínica, para potencializar o tratamento fisioterapêutico no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico afim de prevenir o prolapso genital.

#### **Referências**

- Araújo, M. P et al (2013). A história da classificação do prolapso genital. *Feminina*. 2013.
- Araújo, J.E.L., Santos, S.S., Postol, M.K (2020) *Abordagem fisioterapêutica na reabilitação da musculatura do assoalho pélvico m mulheres com prolapso genital*. Atlântica editora, 2020
- Baracho, E., (2014) *Fisioterapia aplicada a saúde da mulher*. (5ª ed.) Guanabara Koogan, 2014. 243-254
- De Sá Damasceno, et al (2020). Disfunção do assoalho pélvico em pacientes de um projeto de responsabilidade social em Fortaleza/CE: um estudo retrospectivo de 14 anos. *Fisioterapia Brasil*, v. 4, 2020.

- Filho, A. L. S et al (2013). *Análise dos recursos para reabilitação da musculatura do assoalho pélvico em mulheres com prolapso e incontinência urinária*, 2013.
- Fiorelli, L., (2019). *Já ouviu falar de prolapso uterino*. Alira 2019
- Fonseca, I., (2021) Motivos para as mulheres usar cones vaginais. *Urobecken*, (2021)
- Hozt, F. J. E., Marques, A. A., Gallego, H. O (2015). utilidad del biofeedback perin eal em las disfunciones del piso pélvico. *Inveting Andin* 2015.
- Latorre, G. F. S (2012) *Exercícios de kegel*, 2012.
- Lopes, M. H. B. M, et al (2017). Programa de reabilitação do assoalho pélvico: Relato de 10 anos de experiência. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v.70, p. 231-235, 2017.
- Moreno, L.M, et al (2021) Eficácia da cinesioterapia no tratamento de prolapso de órgãos pélvicos em mulheres. *Brasílian Journal of Development*, v. 7,n. 1, p. 10225-10242 jan. 2021.
- Morgado, A., (2019) Tudo que você precisa saber sobre prolapso genital. *Increasing* 2019.
- Nagamine, B.P., Dantas, R, S., Silva, K, C., (2021). A importância do fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico na saúde da mulher. *Revista Research, Society and Development*.
- Pereira, S. A., Shitsuka, D. M., Parreira, J. F., & Shitsuka, R (2018). *Metodologia da pesquisa científica*.
- Pivetta, H. M. F. et al (2014). Disfunções do assoalho pélvico em pacientes submetidas à histerectomia: um estudo de revisão. *Cinergis*, v. 15, n. 1, 2014.
- Schachar, J. et al (2018). Fraqueza muscular do assoalho pélvico: um fator de risco para recorrência do prolapso da parede vaginal anterior. *Int Uroginecol J*. 2018 novembro; 29 (11): 1661-1667.
- Schavartzman R, et al (2019). Physical Therapy Intervention for Women With Dyspareunia: A Randomized Clinical Trial. *J Sex Marital Ther*. 2019;45(5):378-394.
- Silva, A. T. C. D (2017). *Recursos fisioterapêuticos utilizados no tratamento de incontinência urinaria no pós parto vaginal: revisão narrativa de literatura*. Faculdade Escritor Osman da Costa Lins, Vitoria de Santo Antão/PE. 2017.
- Silva, D. J. R. D., Abreu, A. H. D. O (2014). Recursos fisioterapêuticos para as disfunções sexuais feminino: Uma revisão literária. *Revista Hórus*, v. 9, n. 1, p. 53-66. 2014.
- Stein, S. R et al (2018). Entendimento da fisioterapia pélvica como opção de tratamento para as disfunções do assoalho pélvico por profissionais de saúde da rede pública. *Revista de ciências médicas*, v. 27, n. 2, p. 65-72, 2018.
- Souza, L. M et al (2017). Influência de um protocolo de exercícios do método Pilates na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico de idosas não institucionalizadas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 20, p. 484-492, 2017.