

## **EXERCÍCIOS PARA O ESFÍNCTER ANAL**

### **Exercícios para o esfíncter para pessoas com problemas de controle do intestino**

#### **Introdução**

Exercícios para o esfíncter podem ajudar você a melhorar o controle sobre o intestino. Quando feitos corretamente, esses exercícios podem aumentar a força dos músculos, o que o ajudará a controlar tanto gases como fezes.

#### **Onde ficam esses músculos?**

O ânus tem dois anéis de músculos em volta dele.

O anel interno é o esfíncter interno, um músculo involuntário, que deveria ficar sempre contraído, exceto quando você quer de fato, evacuar. Normalmente é um ato automático, você não precisa pensar a respeito.

O anel muscular externo é o esfíncter externo, que é um músculo voluntário que você pode contrair e fechar caso você veja necessidade, ou numa diarreia.

Ambos músculos ficam em volta do ânus. Quando o bolo fecal chega ao reto, o esfíncter interno relaxa e deixa o bolo fecal chegar à parte de cima do ânus.

Os nervos do canal anal, que são muito sensíveis, podem indicar se é gás ou fezes o que está esperando para ser expelido. No caso das fezes, você contrair o esfíncter externo para que não sejam expelidas imediatamente. Esse ato empurra as fezes de volta para o reto, até que você possa ir ao toalete.

Qualquer um desses músculos pode enfraquecer. Isso pode acontecer por causa de se dar à luz, constipação e esforço evacuatório, ou simples desgaste. Às vezes acontece sem nenhuma razão muito clara. Se você tem esses músculos enfraquecidos você pode deixar escapar gases, líquido ou até as fezes.

#### **Como os exercícios podem ajudar?**

Os exercícios podem fortalecer esses músculos, de forma que eles possam voltar a dar suporte. Eles o ajudarão a melhorar o controle sobre o intestino e melhorar ou parar a incontinência de gases ou fezes.

#### **Aprendendo a fazer os exercícios**

É importante aprender a fazer os exercícios da forma correta, e verificar, de vez em quando, se você continua os executando corretamente.

Sente confortavelmente, com os joelhos um tanto separados. Agora imagine que você está tentando evitar a passagem de gases do intestino. Para fazer isso, você deve contrair o músculo que fica em volta do ânus. Contraia o músculo tanto quanto conseguir, como se você estivesse realmente nessa situação. Você deve conseguir sentir o movimento do músculo. Suas nádegas, barriga e pernas não devem se mover. Você deve perceber a pele em volta do ânus

se contraindo e se movendo na direção oposta à cadeira. Tente sentir. Você está exercitando o esfíncter anal, você não deve precisar prender a respiração ao contrair os músculos!

Agora imagine que o esfíncter é um elevador. Quando você contrair ao máximo, o elevador vai para o quarto andar. Mas você não pode o manter lá por muito tempo, e ele não vai lhe levar em segurança ao toailete porque irá se cansar muito rápido. Então agora, contraia mais gentilmente, leve o elevador somente até o segundo andar. Veja quanto tempo você consegue adicionar ao exercício de contrair ao máximo.

### **Praticando seus exercícios**

Sente, levante ou deite com seus joelhos um pouco separados.

1. Devagar, contraia os músculos do esfíncter com tanta força quanto conseguir. Segure a contração por pelo menos cinco segundos, e então, relaxe por pelo menos 10 segundos. Repita pelo menos cinco vezes. Esse exercício trabalhará a força dos músculos.

2- Para o próximo exercício, contraia os músculos até cerca da metade da contração total. Veja por quanto tempo você consegue manter a contração. Depois relaxe por pelo menos 10 segundos.

Repita pelo menos cinco vezes. Esse exercício trabalhará a resistência dos músculos.

3- Contraia os músculos o mais rapidamente e com o máximo de força que conseguir, relaxe e contraia novamente. Veja quantas vezes consegue fazer isso. Tente pelo menos cinco vezes.

4- Faça esses exercícios – cinco segundos com tanta força quanto puder, cinco segundos por quanto tempo conseguir e cinco segundos com tanta velocidade e força quanto conseguir – pelo menos dez vezes por dia, todos os dias.

5- À medida que os músculos ficam mais fortes, você perceberá que consegue manter a contração por mais tempo do que cinco segundos, e conseguirá fazer mais movimentos antes de o músculo ficar cansado.

6- Leva algum tempo para que o músculo fique fortalecido. Você talvez precise se exercitar regularmente por vários meses até que os músculos ganhem a força total deles.

### **Dicas que o ajudarão**

- No começo é importante escolher um horário para esses exercícios e realmente se concentrar em fazê-los da maneira correta. Mas logo eles devem ficar fáceis de fazer onde quer que você esteja. Ninguém precisa saber o que você está fazendo!

- Crie o hábito de fazer seus exercícios junto com atividades que você faz rotineiramente – toda vez que mexer com água, se você for uma dona de casa, toda vez que atender ao telefone, se você trabalha num escritório... Qualquer coisa que você faça frequentemente.

- Se você não certeza que está exercitando o músculo certo, ponha um dedo no ânus quando contrair o músculo e verifique. Você deve sentir uma levanta leve e um aperto se você

estiver exercitando o músculo certo. Ou observe a área num espelho – você deve ver o ânus se contrair quando fizer o movimento.

- Use os músculos quando você precisar deles – contraia os músculos se sentir que está prestes vaziar. Mas lembre-se que você não pode segurar a contração mais forte por muito tempo, então é melhor usar uma contração menos forte que você pode manter por mais tempo. Seu controle deve melhorar gradativamente.

- Cuidado com seu peso – sobrepeso provoca esforço maior por parte dos seus músculos.

- Uma vez que você tenha readquirido controle do seu intestino, não esqueça seus exercícios. Continue se exercitando algumas vezes por dia, para garantir que o problema não aconteça novamente.

Lembre-se – você pode fazer esses exercícios onde quer que esteja – ninguém precisa saber o que você está fazendo!

### **Você tem alguma pergunta?**

A informação contida neste folheto tem a intenção de ensinar você a exercitar seu músculo esfíncter anal para melhorar seu controle do intestino. Se você tiver algum problema fazendo os exercícios, ou se você não entender qualquer parte dessa orientação, peça ajuda ao seu médico, enfermeiro ou fisioterapeuta.