

Fisioterapia na Saúde da Mulher

“A saúde da mulher não é meramente a ausência de doença mas sim um estado de completo bem-estar, físico, mental e social” (Organização mundial de saúde – OMS).

Assim sendo, torna-se importante estarmos atentos a nós próprios, bem como a todas as constantes transformações que vão ocorrendo durante a nossa existência.

Desde o nascimento, que a mulher poderá ter um papel ativo em relação à sua saúde, mantendo-se informada e adotando estratégias preventivas de forma a desfrutar de forma mais saudável das várias fases da sua vida. Segundo a International Organization of Physical Therapists in Women’s Health, o papel do Fisioterapeuta na saúde da mulher, inclui a prevenção, avaliação e tratamento de disfunções músculo-esqueléticas relacionadas às alterações decorrentes da gravidez e parto. Durante a gravidez a mulher passa por diversas alterações a nível estrutural, social e psicológico. A Fisioterapia especializada em Saúde da mulher, inserida numa equipa multidisciplinar, deverá assim ter em conta não só a prevenção e reabilitação das alterações decorrentes da gravidez, parto, pós-parto e menopausa como também assumir um papel crucial de educador perante a (dis)função dos músculos do pavimento pélvico. Desta forma, além destas condições, os Fisioterapeutas especializados em saúde da mulher estão qualificados a tratar outras condições clínicas, tais como:

- Incontinência urinária;
- Incontinência fecal (gases ou fezes);
- Prolapso dos órgãos pélvicos;
- Dor na atividade sexual (dispareunia, vaginismo);
- Dor pélvica (trauma, pós-parto, exercício intenso, relações sexuais, alterações na coluna lombar, na articulação da anca ou sacro-íliaca);
- Recuperação Pós-parto (tratamento de cicatrizes de cesariana ou episiotomia; retorno às condições pré-gestacionais e reabilitação das complicações que possam, eventualmente, ter surgido);
- Preparação pélvica para o parto;
- Massagem de relaxamento na grávida / Massagem no bebé;
- Condições cirúrgicas da mulher (pós cirurgia mamária; drenagem linfática manual).

Respeitando sempre a individualidade do paciente em todos os aspetos da sua condição clínica, saiba o que a Fisioterapia pode fazer por si, na avaliação, tratamento, prevenção e educação na Saúde da Mulher!