

Existe alguma restrição quanto à realização de exercícios de Kegel em mulheres pós operatórias de cirurgia ginecológica?

Não foram encontrados estudos com bons níveis de evidência sobre este tema, porém o consenso da literatura aponta que as restrições aos exercícios de Kegel devem ser observadas somente no primeiro mês pós-operatório, após este período os exercícios pélvicos podem ser realizados pelo menos três vezes por dia. Os exercícios auxiliam na circulação sanguínea vaginal diminuindo o tempo de cicatrização de lesões no períneo. Potencializam o prazer das relações sexuais, pós-parto e pós-operatório. Previnem o prolapso uterino, cistocele e retocele (protusão do útero, bexiga e reto para o exterior, respectivamente). As orientações acima possuem grau de recomendação D.