

## **O que são e como orientar os exercícios da musculatura pélvica (Kegel)?**

Os exercícios da musculatura pélvica também são conhecidos como exercícios de Kegel, são exercícios que fortalecem os músculos que controlam o fluxo de urina e fezes, auxiliando no controle de doenças como incontinência urinária e distúrbios da estática pélvica.