



Por la calidad de vida en incontinencia

[Inicio](#) • [Noticias](#) • Coincidiendo con el Día Mundial de la Fisioterapia el Instituto Indas destaca la eficacia de la fisioterapia en el tratamiento de la incontinencia urinaria leve o moderada

🔍 buscar...

Inicio	Coincidiendo con el Día Mundial de la Fisioterapia el Instituto Indas destaca la eficacia de la fisioterapia en el tratamiento de la incontinencia urinaria leve o moderada
El Instituto	
Comité Científico	07/09/11 <i>Fuente: Instituto Indas</i>
Iniciativas	Estudios recientes revelan que las técnicas de rehabilitación de los músculos del suelo pélvico reducen la incontinencia urinaria en un 54-72% y sitúan las tasas de curación o mejoría entre el 60 y el 90%.
Área Profesionales	La fisioterapia juega un papel cada vez más importante en el tratamiento de la incontinencia urinaria (IU). Así lo reconoce el Instituto Indas y lo avalan estudios recientes, al poner de manifiesto que los ejercicios de rehabilitación del suelo pélvico consiguen una reducción de entre el 54% y el 74% y una curación o mejoría de entre el 60% y el 90% en pacientes con IU leve o moderada.
Área Pacientes / Cuidadores	
Noticias	
Sala de Prensa	Estos índices de éxito, su carácter no invasivo, la posibilidad de combinarlo con otros tratamientos, el bajo riesgo de efectos secundarios y su coste moderado, hacen que los ejercicios de rehabilitación de la musculatura del suelo pélvico (responsable de garantizar la continencia) se estén posicionando como el tratamiento de primera opción cuando la patología no es grave.

Acceda desde aquí al Área Profesionales, el espacio virtual de referencia en IU

Nombre de usuario

•••••

Recordarme

[Acceder](#)

[¿Olvidó su contraseña?](#)

[Regístrase](#)

Todo lo que necesita saber sobre incontinencia urinaria a un solo click.

[Acceder](#)

Manual de consejos para personas con incontinencia



Material auspiciado por la SEGO



Sin embargo, hay que tener en cuenta que la IU es una patología multifactorial, por eso, cada paciente es distinto y debe ser tratado de forma personalizada. Asimismo, el 'éxito' de un tratamiento es distinto en función del paciente. *"El éxito de un tratamiento es distinto en cada caso y está estrechamente relacionado con las expectativas y la mejora de la calidad de vida del paciente: unos esperan conseguir la continencia y sequedad total, mientras que otros mejoran enormemente su calidad de vida si pueden llegar a contener la orina un par de horas fuera de casa"*, Beatriz Cosgrove, fisioterapeuta especializada en fisioterapia pelviperineal.

Rehabilitación del suelo pélvico.

Existen distintas técnicas pensadas para fortalecer y tonificar la musculatura del suelo pélvico. La más conocida son los **Ejercicios de Kegel**, una sencilla tabla de ejercicios que, si se realizan de forma continuada, ayudan a mejorar la función de la musculatura de esta zona y, por lo tanto, su capacidad de contracción y continencia.

En primer lugar, es necesaria una fase de aprendizaje para conocer mejor esa zona del cuerpo y aprender a contraerlos. Una vez superada, se deben realizar los distintos ejercicios de contracción un par de veces al día. Aunque al principio deben hacerse bajo la supervisión de un fisioterapeuta o una matrona, una vez dominados, la paciente puede practicarlos en su casa.

Ahora bien, existen otras técnicas menos conocidas con las que también se están consiguiendo excelentes resultados. Una de ellas es la **Gimnasia Abdominal Hipopresiva**, desarrollada por el Dr. Marcel Caufriez. Se trata de un completo ejercicio que permite reforzar la musculatura abdominal y el suelo pélvico (sin aumentar la presión intrabdominal) y en el que, a través de la respiración, la paciente también aprende a relajar el diafragma, que actúa de forma refleja con el suelo pélvico.

La complejidad de la técnica hace necesaria la supervisión de un fisioterapeuta especializado en suelo pélvico que enseñe a la paciente cómo debe llevar a cabo los ejercicios correctamente. *"Se trata de un ejercicio muy completo, y recomendable para las mujeres porque tonifica el abdomen y el suelo pélvico y, al mismo tiempo, corrige la postura. Y está especialmente indicada en aquellas mujeres que han dado a luz y quieren recuperar su abdomen y evitar posteriores secuelas del embarazo y parto"*, advierte Beatriz Cosgrove, fisioterapeuta especializada en fisioterapia pelviperineal.

Otra de las técnicas innovadoras en el tratamiento de la incontinencia urinaria es el **Método de reeducación pelviperineal propioceptiva 5p**, de Madame. Chantal Fabre_Clergue, que *"enseña al paciente a tomar una especial conciencia de los músculos del suelo pélvico y una reprogramación postural global con el objetivo de recuperar o mantener la función de dichos músculos"*, explica la fisioterapeuta.



3.3 créditos

INCONTINENCIA URINARIA Y ENFERMERÍA

pautas de ayuda para el profesional



NEWSLETTER PARA PROFESIONALES

¿Desea recibir información actualizada?

Inscríbese a nuestro newsletter



El Instituto Indas recuerda que es el médico especialista quien debe valorar la gravedad de la patología y determinar el tratamiento más adecuado: paliativo, fisioterapéutico, farmacológico, quirúrgico o una combinación de ellos.

El Instituto Indas es una iniciativa pionera promovida en 2008 por Laboratorios Indas con el fin de articular iniciativas dirigidas al estudio, investigación, promoción y sensibilización social. Todo ello a través de propuestas activas de actuación, dirigidas a la prevención y a mejorar la calidad de vida de las personas incontinentes, así como de sus familiares y cuidadores.



[Contacto](#) | [Nota Legal](#) | [Mapaweb](#) | [Incontinencia](#) | [Laboratorios Indas](#)