

¡Feliz día Mundial de la Fisioterapia!



Patch

septiembre 8, 2011



Ya sabéis que en Sabes lo que Quieres nos encantan las celebraciones, y hoy, 8 de septiembre se celebra el **día Mundial de la Fisioterapia**, uno de nuestros mejores aliados a la hora de **cuidar nuestro [suelo pélvico](#)**. De hecho, según estudios del [Instituto Indas](#) 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%. Como veis, todo son ventajas para aplicar las técnicas de la fisioterapia a la hora de cuidarnos.

En los casos en los que la [incontinencia urinaria](#) es leve, la **fisioterapia** se ha convertido en la primera opción de las personas que la sufren ya que no es invasiva y es posible combinarla con otros tratamientos. Además, ofrece un bajo riesgo de efectos secundarios y su coste es moderado. Como siempre, tenemos que recordar que estos ejercicios no son la única solución para las [pérdidas leves](#) y que cada caso merece un estudio profesional que indique cuál es la terapia adecuada a cada persona.

Ejercicios beneficiosos para el suelo pélvico

Aunque el éxito de las distintas terapias depende de cada persona, ya hemos visto por aquí algunas que suelen funcionar en caso de incontinencia urinaria leve como el [yoga](#), el [pilates](#) o el uso de las [bolas chinas](#). Eso sí, como siempre os decimos que debéis tener precaución porque hay algunos [ejercicios que son perjudiciales](#) para el suelo pélvico.

Los ejercicios se pueden hacer en casa o en clase pero lo fundamental para ver resultados es **ser constante** y llegar a crear una rutina de ejercicios que permita al cuerpo fortalecerse. Los músculos del suelo pélvico, como todos los demás, se fortalecen a base de muchas repeticiones. ¡Ánimo con tus ejercicios diarios!

Blogs que hablan de fisioterapia en castellano

- [Fisioterapia](#) es el blog de Madrimasd en el que Juan Antonio Gómez García explica técnicas y tratamientos con un lenguaje sencillo y muy bien documentado. Ideal para especialistas pero también para personas de a pie que quieran conocer la fisioterapia más de cerca.
- [Fisioterapia UAH](#) es el blog de la carrera de Fisioterapia de la Universidad de Alcalá de Henares. Su aproximación a la terapia es más especializada que la anterior pero en él se pueden descubrir curiosidades y nuevas técnicas por las que preguntar a tu médico.

- En [Blog Fisioterapia](#) abordan la especialidad de una manera didáctica y sencilla y es apto para todos los públicos. A mí me parece uno de los blogs más completos sobre esta especialidad y además dedica varios posts a hablar de los ejercicios que fortalecen el suelo pélvico.

Como siempre, en el **Día Mundial de la Fisioterapia**, el Instituto Indas recuerda que es el médico especialista quien debe valorar la gravedad de la patología y determinar el tratamiento más adecuado para cada persona: paliativo, fisioterapéutico, farmacológico, quirúrgico o una combinación de ellos.