



Buscar

PORTADA | [VENTAS DE PERFUMERÍA Y COSMÉTICA](#) | [FARMAVENTAS](#) | [SUSCRIPCIONES](#)

[LANZAMIENTOS](#) | [NUTRICIÓN](#) | [ENTREVISTAS](#) | [NOTICIAS](#) | [GESTIÓN](#) | [INFORMES Y ESPECIALES](#) | [SALUD](#) | [AGENDA](#)

**USTED ESTÁ AQUÍ:** [FARMAVENTAS](#) ▶ [NOTICIAS](#) ▶ [EL INSTITUTO INDAS DESTACA LA EFICACIA DE LA FISIOTERAPIA EN INCONTINENCIA URINARIA](#)

**GRATIS**  
PARA LOS PROFESIONALES DEL SECTOR FARMACÉUTICO  
(gastos de envío: 8,50€)

**¡RESÉRVELO YA!**

**OFERTA EXCLUSIVA PARA SUSCRIPTORES**

**6º DICCIONARIO DE LA DERMOCOSMETICA EN FARMACIA 2011**

HASTA EL 30/11/2011

## El Instituto Indas destaca la eficacia de la fisioterapia en incontinencia urinaria

09 DE SEPTIEMBRE DE 2011 11:26



Modificar el tamaño de letra:

Coincidiendo con el Día Mundial de la Fisioterapia, celebrado ayer, el Instituto Indas ha remarcado la eficacia de la fisioterapia en el tratamiento de la incontinencia urinaria (IU) leve o moderada. Varios estudios recientes han puesto de manifiesto que los ejercicios de rehabilitación del suelo pélvico consiguen reducir entre un 54 y un 74% y una curación o mejoría de entre el 60 y el 90% en pacientes con IU leve o moderada.

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. Además, el éxito de cada tratamiento es diferente en función de 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", explica Beatriz Cosgrove, fisioterapeuta especializada en fisioterapia pelviperineal.

Existen distintas técnicas para fortalecer y tonificar la musculatura del suelo pélvico. La más conocida es aplicar 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.

Existen otras técnicas menos conocidas pero también con excelentes resultados. Una de ellas es la Gimnasia Abdominal Hipopresiva, desarrollada por el doctor 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 aprende a relajar el diafragma, que actúa de forma refleja con el suelo pélvico. Beatriz Cosgrove explica que "se trata de un ejercicio muy completo y recomendable para las mujeres porque tonifican el abdomen y el suelo pélvico y, al mismo tiempo, corrigen la postura" y advierte que "está especialmente indicada en aquellas mujeres que han dado a luz y quieren recuperar su abdomen y evitar posteriores secuelas del embarazo y parto".

Otra de las técnicas innovadoras en el tratamiento de la IU es el Método de Reeducción Pelviperineal Propioceptiva 5p, de Chantal Fabre Clergue, que enseña a la 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. **FV**