



**Col·legi  
de Fisioterapeutes  
de Catalunya**

## La incontinència urinària en la dona

La incontinència urinària és un problema freqüent, que només a Espanya afecta el 40% de les dones més grans de 35 anys. La majoria es poden tractar, però les dones tendeixen a ocultar el problema per vergonya o desconeixement. En els casos més severos, la incontinència urinària provoca un greu deteriorament de la qualitat de vida, i imposa limitacions a l'activitat social, laboral i sexual de la dona. Per aquest motiu, els especialistes insistim en la necessitat que la dona perdi la por, s'informi i consulti el fisioterapeuta.

La incontinència urinària es produeix per la debilitat del sòl pelvià, la funció del qual és sostenir els òrgans dins de la pelvis i amortir les pressions que es produeixen a l'interior de l'abdomen provocades per exercicis físics i esforços; també ajuda la bufeta reforçant l'esfínter que la tanca i evitant la sortida d'orina.

En moltes ocasions, la incontinència es considera normal, i s'associa al part, l'edat o es resta importància a les primeres pèrdues que es tenen en caminar, riure, tossir, etc. Com a conseqüència d'això, no es busca informació per solucionar el problema i, per tant, no es posen els mitjans necessaris per evitar que s'agreugi, i es crea un veritable problema higiènic i social.

El fisioterapeuta pot ajudar a solucionar i prevenir tots aquests problemes. Farà una valoració en situacions especials com per exemple després del part, si es practica esport, en la menopausa, etc., per calibrar l'estat de la musculatura i dur a terme, si cal, un procés de reeducació.

Els tractaments fisioterapèutics van dirigits a potenciar la musculatura, conèixer els músculs i reeducar el comportament de la bufeta.

A més, el fisioterapeuta també s'encarrega de reeducar la direcció de les pressions de l'abdomen amb exercicis que reforcen la part inferior.

La incontinència es pot prevenir; només cal deixar-se ajudar per un fisioterapeuta.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural  
**kyrocream**  
F'activa

Garantia



OUTBACK  
Nutrition & Performance

[www.kyrocream.com](http://www.kyrocream.com)