



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

La incontinència

La incontinència és la pèrdua d'orina involuntària que es produeix per diverses raons, com són l'esport, l'embaràs, el part o la menopausa. Si bé avui dia existeixen algunes tècniques quirúrgiques que poden fer desaparèixer aquest problema, que afecta més de dos milions de persones a tot Espanya, fisioterapeutes experts en aquest tipus de disfuncions asseguren que la prevenció és el tractament més eficaç. El fisioterapeuta té un paper molt important per prevenir i controlar determinades patologies que acompanyen la dona al llarg dels seus cicles biològics i, especialment, durant el procés de la maternitat i la menopausa: embaràs, part, postpart, alteracions urinàries, artrosi i incontinència. Solucionar aquest tipus de problemes és tan fàcil com fer algunes sessions amb fisioterapeutes especialitzats en ginecologia i obstetrícia. De fet, el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya compta amb una comissió especialitzada en aquesta àrea sanitària.

La majoria de les patologies a què s'enfronten aquests professionals tenen a veure amb la reeducació del sòl pelvià. Així, és molt important el treball que es realitza durant el prepart, per preparar el naixement del nadó i prevenir les possibles seqüeles o evitar danys a la columna vertebral, entre altres.

Aquest treball es reforça després en el postpart, fent especial èmfasi en la reeducació postural del períneu i especialment en la prevenció i el tractament de la incontinència urinària. Un problema comú, però al qual és relativament fàcil posar fre gràcies a la fisioteràpia.

A l'hora d'escollir un centre on realitzar aquest tipus d'exercicis, serà important verificar que el treball el realitza un fisioterapeuta degudament titulat i col·legiat. D'altra banda, i fent referència a altres etapes de la vida de la dona, com ara la menopausa, també és molt important acordar una cita amb el fisioterapeuta per prevenir un altre tipus de problemes, com l'artrosi i l'osteoporoosi o, arribat el cas, minimitzar els seus efectes augmentant la qualitat de vida i benestar del pacient.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

cfc@fisioterapeutes.cat

www.fisioterapeutes.cat

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com