



Incontinència i fisioteràpia

La incontinència urinària és encara, avui dia, un problema que la gent segueix mantenint en secret. La incontinència ha de ser tractada pel uròleg o el ginecòleg, i la fisioteràpia constitueix una part decisiva de reforç de l'equip, tant pel que fa al maneig farmacològic com quirúrgic. Tothom, a casa, pot fer exercicis que contribueixin a pal·liar els seus efectes.

Segons estudis recents, la incontinència és un problema que pateixen entre el 20% i el 30% de les dones i el 20% dels homes. Els exercicis de sòl pelvià poden reduir aquest problema en el 80% dels casos. Segons la fase en què es trobi la incontinència, la rehabilitació pot ser absoluta.

En tot cas, resulta molt important enfortir els músculs del sòl pelvià (el múscul que encercla la pelvis i sosté totes les vísceres, com és el cas de la bufeta i l'úter), amb la qual cosa es millora notablement el funcionament dels esfínters.

Per començar, resulta fonamental dedicar un cert temps a aprendre quins són els músculs que cal contracture. Normalment, la majoria de les persones contraïem els músculs de l'abdomen, que no són precisament els que s'han de tonificar per als cas que ens ocupa. Una de les tècniques més conegudes consisteix a seure al sanitari i mirar de retenir el flux d'orina a partir de la contracció dels músculs del sòl pelvià amb la idea de poder identificar perfectament quins són els músculs correctes. Exercicis senzills d'aquest tipus es poden practicar en qualsevol moment del dia. Es calcula que a les quatre o sis setmanes es pot produir una millora substancial que, en alguns casos (com el de la incontinència per estrès), pot arribar a ser del 50%.

La prevenció també resulta fonamental. Tot i que habitualment atribuïm la incontinència a la gent gran, el cert és que són moltes les persones joves que comencen a tenir símptomes ocasionals que, de manera gradual i amb el pas del temps, acaben convertits en un problema greu.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Factiva

