



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

La incontinència urinària femenina

La incontinència que afecta les dones és la pèrdua involuntària d'orina que es produeix per diverses raons, com són l'esport, l'embaràs, el part o la menopausa. Si bé avui dia hi ha 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 o la menopausa: embaràs, part, postpart, alteracions urinàries, artrosi o 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 disposa d'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 mesures.

Aquest treball es reforça després en el postpart, fent especial èmfasi en la reeducació postural del perineu 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 uns altres tipus de problemes, com l'artrosi i l'osteoporosi o, arribat el cas, minimitzar els seus efectes augmentant la qualitat de vida i el benestar del pacient.

Col·legi de Fisioterapeutes de
Catalunya
www.fisioterapeutes.cat
cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
Fàctiva

Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com