

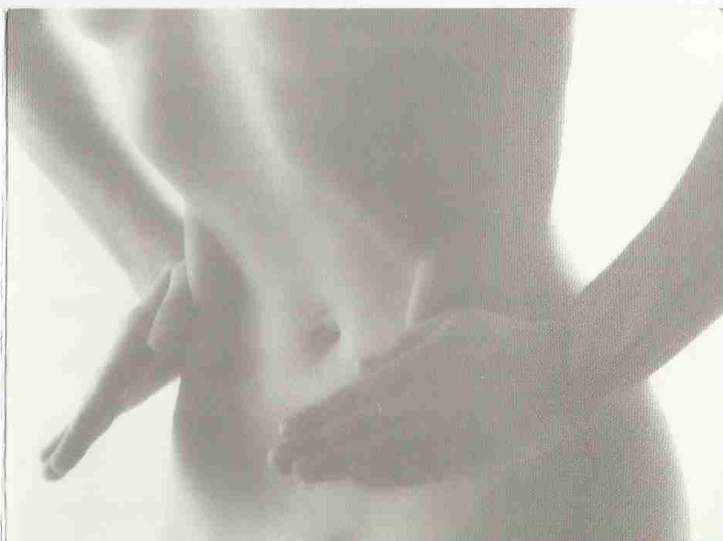
## HORES CONCERTADES

93 733 90 79

655 61 55 64



Blasco de Garay, 116 baixos  
08224 Terrassa. Barcelona  
Tel. 93 733 90 79



## INCONTINÈNCIA URINÀRIA

Dirigit per:

**Begoña Duarte Laguna**

Col. núm. 1.897

**Laia Vazquez Marcet**

Col. núm. 3.725

## SÒL PÈLVIC

Conjunt de músculs que sostenen la part baixa de l'abdomen. La debilitat d'aquests pot provocar a curt o llarg termini:

- Incontinència urinària
- Prolapses
- Disfuncions sexuals
- Patologies coloproctològiques, incontinència fecal o gasos o restrenyiment terminal.

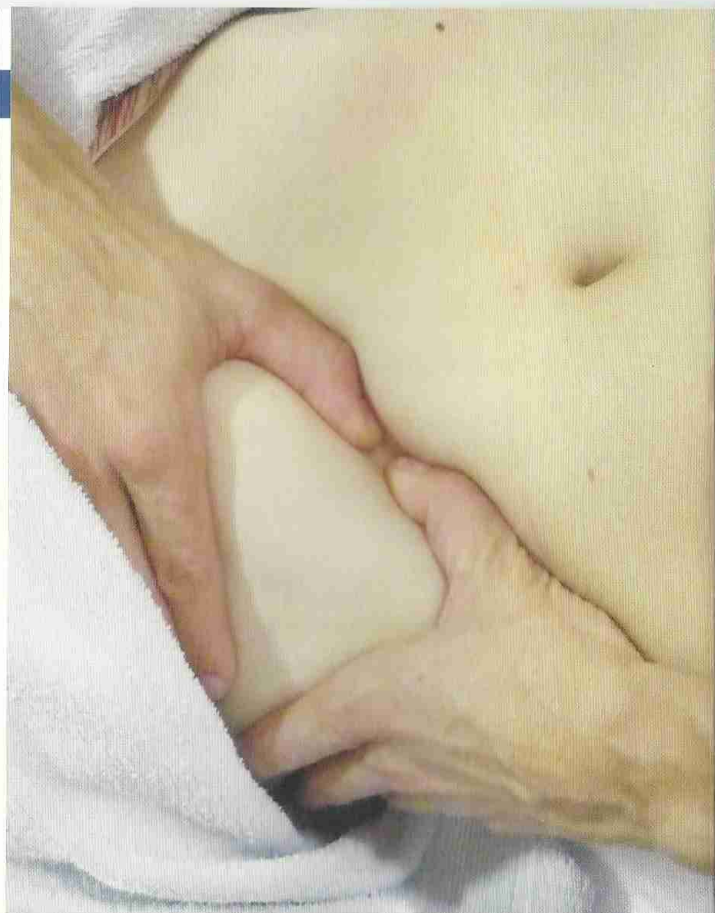
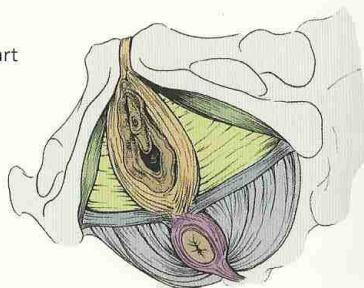
## INCONTINÈNCIA URINÀRIA

La Incontinència urinària pot venir donada per una disminució del to de la musculatura del sòl pèlvic o per un augment d'aquest. El tractament serà diferent.

La pèrdua d'una gota d'orina ja és incontinència.

Es debilita per:

- Edat i menopausa
- Embaràs i el part
- Mala recuperació al postpart
- Pràctiques esportives
- Factors hereditaris
- Mals hàbits quotidians
- Altres factors



## TRACTAMENT

Tractament:

Ho realitzen fisioterapeutes especialitzades en aquest tema. Son tractaments individualitzats i personalitzats.

Es tracta la musculatura del sòl pèlvic amb:

- Exercicis propioceptius
- Electroestimulació
- Treball diafragmàtic
- Manòmetres de reeducació i altres
- Massoteràpia
- Correcció dels hàbits quotidians
- Gimnàstica abdominohipopressiva

Pacients que podem tractar:

- Prolapses de grau I i II
- 1ers símptomes de la incontinència urinària
- En dones amb més d'un part
- En histerectomies totals: en aquest cas ajudem a suavitzar símptomes
- Incontinència anal
- Homes intervinguts de la pròstata

És important una detecció precoç perquè un cop el prolapse és de grau III la solució ja és quirúrgica

## GIMNÀSTICA ABDOMINOHIPOPRESSIVA

Teràpia en grup on s'ensenyen una sèrie d'exercicis. Es basen en tècniques posturals que provoquen una disminució de la pressió intrabdóminal i un reforç del sòl pèlvic i de la musculatura abdominal.

- Està indicat tant per la reeducació del sòl pèlvic com per la correcció postural.
- Ideal al post-part perquè:
  - Ajuda a posicionar a nivell visceral
  - Evita possibles incontinències ocasionades pel:
    - Descens visceral
    - Disminució del to de la musculatura pelviana
- Altres beneficis:
  - Regulació sistema hormonal
  - Augment metabolisme
  - Millora de la circulació

