

Incontinència urinària

Has experimentat mai alguna d'aquestes sensacions?

- Quan fas un esforç, com ara agafar pes, córrer, tossir, riure, t'escapa l'orina?
- Tens sensació de pes a la zona genital?
- Has d'anar a orinar de pressa i tens la sensació que no et pots aguantar?
- T'escapa l'orina durant les relacions sexuals?

Si la resposta és afirmativa, potser pateixes el que s'anomena **incontinència urinària**, és a dir, una pèrdua involuntària d'orina.

És un problema freqüent que afecta sobretot les dones però també poden patir-ho els homes. Pot aparèixer en dones joves, però el risc augmenta amb l'edat.

No ets l'única persona amb incontinència urinària! 1 de cada 4 dones ho pateix en algun moment al llarg de la seva vida, i has de saber que existeixen alternatives terapèutiques a les incòmodes compreses, oblida-te'n!

Què podem fer si patim incontinència?

La primera passa és parlar amb el teu metge de capçalera o comare per tal que et remetin a un uròleg o ginecòleg, i aquest et posarà en contacte amb un **fisioterapeuta** especialitzat.

Per què és important recórrer a un fisioterapeuta?

Els fisioterapeutes especialistes en uroginecologia et podran informar i assessorar sobre el teu problema a més de realitzar la part que li correspon del tractament de la incontinència urinària, ja que disposen d'un gran ventall de tècniques com ara:

- **gimnàstica hipopressiva**: per reforçar el sòl pèlvic i la faixa abdominal.
- **Teràpia manual**: per enfortir el sòl pèlvic, augmentar la propiocepció, etc.
- **electro-estimulació**
- **biofeedback**

Recorda: La incontinència urinària pot tenir solució, posa-hi remei !!



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

C/. Enric Alzamora, 6, 9º-1º · 07002 Palma de Mallorca

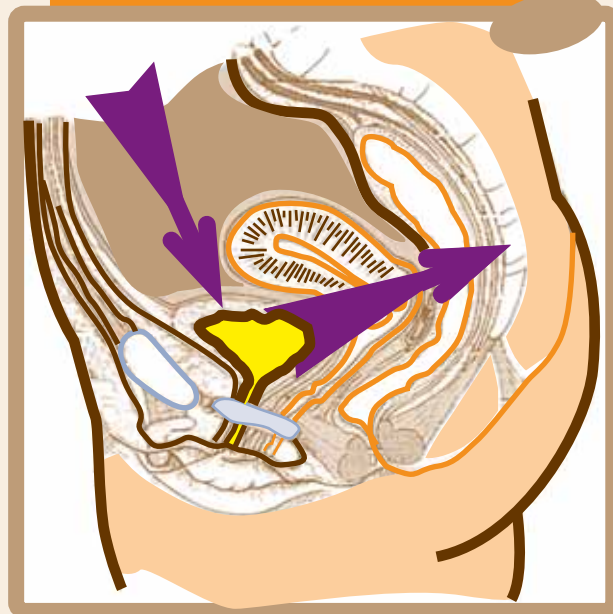
Tlf.: 971 713 018 · Fax: 971 711 386

www.colfisiobalear.org

Horari d'oficina de 16 a 20 hores de dilluns a divendres

Incontinència urinària

pot tenir solució



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

www.colfisiobalear.org