

deixa't cuidar



29

• Centre MQ Reus • Les incontinències urinàries

Cada vegada és més habitual sentir que la gent parla que pateix incontinència urinària, i que això pot arribar a ser un obstacle per a la vida diària, perquè costa acceptar-ho i per falta d'informació.



És una malaltia que afecta a un percentatge més alt en les dones que en els homes, principalment en noies joves després de passar per un embaràs i més endavant per l'edat.

Quan es parla d'incontinència estem parlant de la pèrdua involuntària de l'orina, degut a diferents factors de risc com són l'embaràs, l'exercici físic, la menopausa, l'edat, les malalties neurològiques o altres patologies com la prostatotomia, en el cas dels homes.

Les incontinències es poden dividir en tres tipus: la incontinència per esforç, deguda a un esforç com esternudar, saltar, riure, etc.; la incontinència d'urgència, que és deguda a un desig intens d'orinar, i per últim, la incontinència mixta, que és la combinació de les dues anteriors.

Quan es detecta la incontinència, la persona es deriva a fer rehabilitació per tal d'enfortir la musculatura del sòl pèlvic amb exercicis de potenciació. Aquests exercicis són els exercicis de Kegel, que consten de contraccions fortes i ràpides i contraccions lentes i

suaus del sòl pèlvic. Són exercicis que es poden practicar fent qualsevol altra activitat, ja sigui sol o amb ajudes externes com seria el cas de les boles terapèutiques o amb aparells electroestimuladors, que es troben

als centres de rehabilitació.

També s'ensenyen els abdominals hipopressius, que són molt recomanables per potenciar la zona pèlvica i també tota la faixa abdominal. Són uns abdominals que es treballen juntament amb la respiració i es combinen amb els exercicis de Kegel.

En realitat la incontinència és una patologia que si es treballa bé es pot evitar o arribar a millorar, per això és tant important tenir informació sobre aquest tema, perquè si es té una bona guia podem evitar que vagi a més i, sobretot, tractar-la amb tota normalitat.

Centre MQ Reus

Centre de referència per a mútues i particulars

C. d'Antoni Gaudi, 26. 43203 Reus

977 010 800 - cmqr@grupsagessa.cat

CENTRE FÍSIC (Centre de Rehabilitació)

C. de Llunas i Pujals, 2, 43203 Reus

977 33 12 06 - fisicrhb@gmail.com

 **Centre MQ**
REUS

recuperació funcional

Centre de referència per a mútues i particulars

**deixa't
cuidar**

cmqr@grupsagessa.cat