

El tratamiento:

¿En qué consiste el tratamiento de fisioterapia?

La fisioterapia uro-ginecológica y coloproctológica dispone de una amplia gama de técnicas y su elección depende de la patología.

Son un ejemplo:

Gimnasia abdominal hipopresiva: son ejercicios que disminuyen la presión intraabdominal y tonifican la musculatura del suelo pélvico, con el fin de evitar o frenar el descenso de órganos (prolapsos). Es muy importante practicarla en el post-parto y al padecer otras patologías que afectan al suelo pélvico.

Terapia manual: con esta técnica se pueden reforzar y tonificar los músculos del suelo pélvico de forma selectiva, realizar estiramientos, masaje cicatrizal, trabajar la propiocepción, la sensibilidad, etc.

Electro-estimulación y biofeedback: son técnicas instrumentales que ayudan a mejorar la fuerza muscular y la propiocepción.

Recuerda:

La fisioterapia uro-ginecológica y coloproctológica te puede ayudar si tienes alguna de las patologías que aquí se explican.

¿Cuál es el papel de la fisioterapia uro-ginecológica y coloproctológica?

Prevención y tratamiento de la incontinencia urinaria tanto en el hombre como en la mujer.

Preparación al parto y tratamiento post-parto, complementando la tarea de las comadronas.

Tratamiento de la incontinencia fecal.

Tratamiento del estreñimiento crónico y otros trastornos digestivos.

Tratamiento de disfunciones sexuales.



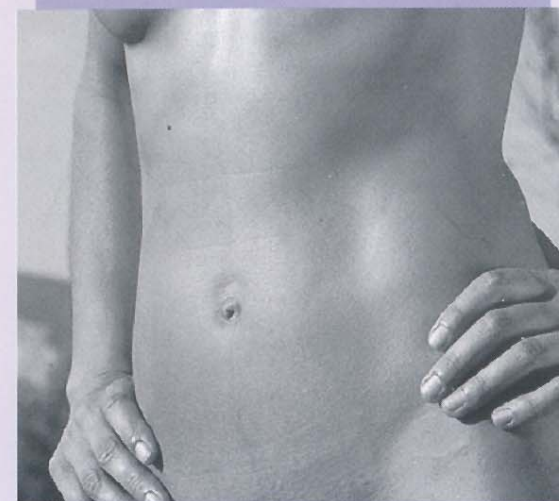
Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

C/. Enric Alzamora, 6, 9º-1ª
07002 Palma de Mallorca
Tlf.: 971 713 018 · Fax: 971 711 386

www.colfisiobalear.org

FISIOTERAPIA uro-ginecológica

te da soluciones



Col·legi Oficial de Fisioterapeutes
de les illes Balears

www.colfisiobalear.org

fisioterapia uro-ginecológica

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es el conjunto de músculos que sostienen los órganos de la pelvis menor (vejiga, recto, próstata en los hombres y el útero en el caso de la mujer), y está atravesado por conductos que comunican estas vísceras con el exterior: uretra, recto y vagina en la mujer. Si estos músculos del suelo pélvico están débiles o lesionados no sostienen correctamente las vísceras y podrán provocar diferentes patologías.

¿Por qué se debilitan los músculos del Suelo Pélvico?

Existen muchos factores que pueden lesionar estos músculos, aunque los más frecuentes son:

- **Embarazo y parto:** durante el embarazo el peso del útero, los cambios hormonales y la dilatación que se produce durante el parto debilitan la musculatura. Si el parto es complicado aumenta el riesgo de lesión.
- **Cirugías en la zona de la pelvis:** cesáreas, histerectomías, cirugía de la próstata, entre otros.
- **Menopausia:** por la falta de estrógenos.
- **Envejecimiento:** todo el organismo se va deteriorando progresivamente.
- **Estreñimiento crónico:** por el aumento de la presión intraabdominal y el sobreesfuerzo que se realiza sobre la musculatura.
- **La práctica de deportes de impacto:** como el aeróbic, atletismo, etc. que aumentan mucho la presión intraabdominal.

¿Qué patologías afectan al suelo pélvico?

INCONTINENCIA URINARIA: según la OMS, es la pérdida involuntaria de orina en un lugar socialmente inadecuado. Existen diferentes tipos según su origen:

- **Incontinencia urinaria de esfuerzo:** cuando aumenta la presión intraabdominal al realizar un esfuerzo, toser, correr, reír...
- **Incontinencia urinaria de urgencia:** debida a una contracción involuntaria del músculo de la vejiga. Provoca deseo urgente de orinar, sin poder controlarlo.

PROLAPSOS: descenso de algún órgano de la pelvis menor por distensión del suelo pélvico:

- **Prolapso uterino.**
- **Cistocele** (prolapso de la vejiga)
- **Rectocele** (prolapso del recto)

DISFUNCIONES SEXUALES:

- **Anorgasmia:** falta de orgasmo. Una relajación del suelo pélvico provoca una disminución de la sensibilidad.
- **Dispareunia:** dolor durante el coito. Puede ocasionarse por la congestión de la pelvis menor o por la presencia de cicatrices.
- **Vaginismo:** contracción involuntaria y dolorosa de la vagina que dificulta el coito.
- **Diserección:** problemas de erección.

INCONTINENCIA FECAL Y DE GASES: se produce una pérdida de masa fecal o de gases de forma incontrolada. Las lesiones obstétricas (desgarro del esfínter anal durante el parto), el trauma quirúrgico y las afecciones neurológicas son sus principales causas.

TRASTORNOS DE LA MENSTRUACIÓN:

- **Dismenorrea:** dolor durante la menstruación.
- **Amenorrea:** ausencia de menstruación.



Fotógrafo: X. Bosch

¿Cuáles son los ámbitos de actuación de la fisioterapia uro-ginecológica / colo-proctológica?

La prevención:

- Detectar la disfunción cuando aún sea asintomática.
- Eliminar las causas que la provocan.
- Tratarla de forma precoz con el fin de detener su evolución.
- Realizar una revisión si aparecen síntomas.

¿En qué consiste una revisión de fisioterapia?

Es una exploración manual e instrumental donde se evalúa el estado de los músculos y del tejido conjuntivo del suelo pélvico, los reflejos, la sensibilidad, la correcta movilidad o no de las vísceras pelvianas, el estado de la musculatura abdominal, etc.

¿Cuándo debe hacerse una revisión del suelo pélvico?

- En el post-parto.
- Si se presenta algún síntoma de disfunción urinaria, fecal o sexual.
- Al iniciar la menopausia.
- Si has pasado por cirugía abdominal.
- En deportistas de alto rendimiento.