General | | Actualitzat el 12/03/2021 a les 07:52

Per què a moltes mares se'ns escapa el pipí quan esternudem?

Les petites pèrdues d'orina és un dels problemes més freqüents després del part

[inicicentrareport]Tenir problemes amb el **sòl pelvià** és quelcom molt freqüent després d'un part, però això no vol dir que s'hagi de normalitzar i que ens pensem que no té solució.

Davant de qualsevol **problema d'incontinència, molèsties** en tenir relacions sexuals, sensació de pesadesa o dolor la fisioterapeuta en el sòl pelvià Laura Pastor ens recomana visitar una especialista. Parlem amb ella per tal que ens expliqui per què moltes dones tenim problemes d'incontinència després de parir.

[GotaVerdaPle]**Per què moltes dones després de parir tenim problemes d'incontinència?**

Al llarg de l'embaràs hi ha un increment progressiu del pes del nadó de l'úter i de la placenta. Aquest pes recau directament sobre el sòl pelvià que és una estructura de músculs i de teixit que tanquen la base de la pelvis. El sòl pelvià entre altres funcions s'encarrega de la continència urinària, entre altres funcions.

Entre aquest increment del pes juntament amb altres factors hormonals de l'embaràs que afavoreixen la relaxació dels teixits fan que el sòl pelvià es debiliti. A més el part vaginal sotmet al sòl pelvià a un estirament molt intens que acaba moltes vegades augmentant aquesta debilitat prèviament generada. Si a més hi ha hagut alguna intervenció el risc de debilitat del sòl pelvià incrementa i per tant també incrementa el risc d'incontinència urinària.

[GotaVerdaPle]**Quin tipus d'incontinència hi ha?**

Hi ha diferents tipus d'incontinència:

[GotaVerdaBuit] **La incontinència urinària d'esforç**, que és associada a pèrdues de pipí quan augmenta la pressió abdominal, com ara tossir, esternudar, córrer o saltar.

[GotaVerdaBuit]**La incontinència urinària d'urgència**, que és la pèrdua associada a un desig previ de fer pipí imperiós, sobtat i incontrolable, que és una pèrdua relacionada amb una hiperactivitat de la bufeta que s'activa independentment del volum de pipí que passi.

[GotaVerdaBuit]**La incontinència mixta**, és una incontinència per múltiples factors

[GotaVerdaBuit]**La incontinència urinària per sobreeiximent**: La bufeta s'omple d'orina, i acaba amb un excés de volum, la uretra acaba cedint i es converteix amb una pèrdua d'orina.

[GotaVerdaPle]**Com es pot treballar el sòl pelvià i quan cal fer-ho?**

[GotaVerdaBuit]Cal treball revisar i treballar el sòl pelvià abans de qualsevol símptoma, però en cas que ja estiguem patint pèrdues d'orina tenim eines com la fisioteràpia, l'exercici terapèutic del sòl pelvià, el treball de força que són els famosos exercicis de Kegel, i tecnologia com l'electroestimulació, la tecarteràpia o el biofeedback.

Establir canvis amb els hàbits miccionals també és important i treballar amb exercicis sistèmics, posturals, els més coneguts són els hipopressius, però tenim moltes altres tècniques igual d'efectives i també l'ús de vibradors i esferes vaginals sota supervisió per tal de personalitzar

exactament el tractament.

[GotaVerdaPle]**Quins són els senyals d'alarma?**

[GotaVerdaBuit]Els senyals principals a tenir presents són pèrdues d'orina, quan estosseguem o esternudem, o pèrdues d'orina quan sortim a córrer o aixequem pes. També és indicatiu tenir necessitat imperiosa de fer pipí moltes vegades al dia tot i haver buidat la bufeta fa poca estona o tenir una sensació miccional que no es correspon amb el volum de pipí que hem fet o amb la ingesta de líquid que hem consumit al llarg del dia. La necessitat de llevar-se del llit a la nit més d'una vegada o dues vegades perquè la bufeta et desperta és un altre senyal a tenir en compte.

[GotaVerdaPle]**Què hem de fer de prevenir la incontinència?**

[GotaVerdaBuit]Bons hàbits miccionals, com per exemple fer pipí cada tres o quatre hores, i no cada dos per tres per si de cas, i tampoc s'ha de buidar la bufeta apretant la panxa. Fer pipí requereix de relaxació i no s'ha d'intervenir per accelerar-la.

També mantenir un bon to muscular del sòl pelvià i prevenir el seu deteriorament, fent activitats que la puguin lesionar, com fer càrregues de pes sense tècnica ni control, i fer exercicis de sòl pelvià per mantenir la força, el to i la seva elasticitat.

[info]Segueix a la Laura Pastor a les seves xarxes[/info] [ficentrareport]

[enquestaregistre]