

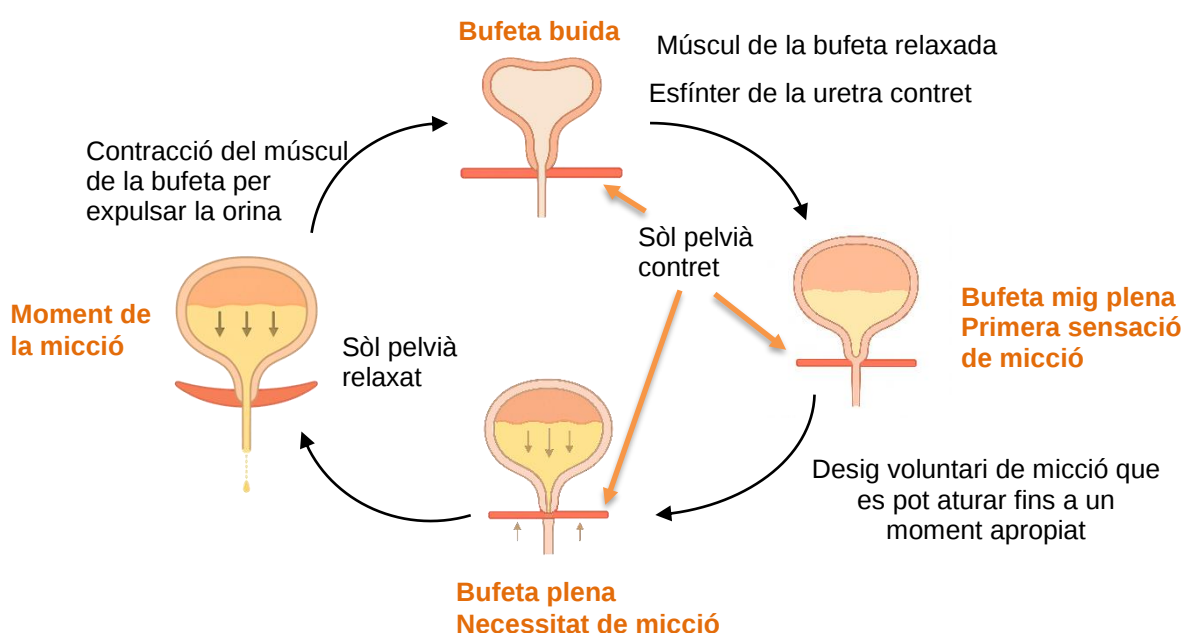
Pautes per prevenir la incontinència urinària

Què és la incontinència urinària?

La incontinència urinària és la pèrdua involuntària de l'orina. Passa quan, de sobte, tens la necessitat d'orinar i no pots retenir-ne la pèrdua mitjançant la contracció del sòl pelvià.

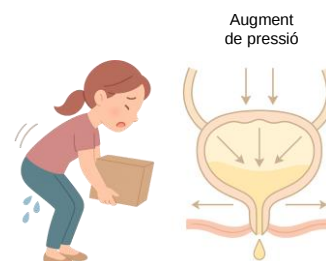


Com funciona la micció?



Hi ha principalment dos tipus d'incontinència urinària. Quines són?

- ✓ La **incontinència d'esforç** es produeix quan les pèrdues d'orina apareixen durant un esforç, ja sigui fent esport, esternudant, estossegant, rient, agafant pesos, etc.
- ✓ La **incontinència d'urgència** es dona quan apareix una necessitat urgent d'orinar, però no som a temps d'arribar al lavabo.



Augment de pressió



Bufeta hiperactiva



Com puc prevenir la pèrdua d'orina?

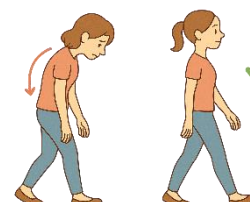
A continuació t'ofereixo alguns consells que et poden ajudar a disminuir aquestes pèrdues involuntàries d'orina.

- ✓ **Ves al lavabo** cada dues o tres hores.
- ✓ **No forçis l'abdominal** per orinar o fer deposicions. Evita els exercicis de contracció del sòl pelvià durant la micció.
- ✓ **Evita el restrenyiment:**
 - Adopta una **postura correcta** durant les evacuacions. Si aixeques els genolls, ajudaràs que el múscul puborectal alliberi el flux del colon.
 - **Beu entre 1,5 i 2 litres d'aigua al dia.** Una bona hidratació evita el restrenyiment i ajuda a mantenir un bon funcionament de l'aparell urinari i renal.
 - **Fes activitat física amb regularitat.** Camina regularment i estigues actiu.
- ✓ Procura **no ingerir begudes excitants** com el cafè, el te, l'alcohol o les begudes gasoses. Són estimulants vesicals que poden facilitar la incontinència urinària.
- ✓ **Evita beure líquids just abans d'anar a dormir.**
- ✓ Mantingues una **postura correcta** quan caminis o facis qualsevol activitat. T'ajudarà a tenir bé la bàscula pelviana i no forçaràs el sòl pelvià.
- ✓ Quan aixequis pes, riguis o tussis, **intenta contraure el sòl pelvià durant l'esforç**, com si aguantessis els gasos o tallessis la micció, i allarga el cos notant com l'abdomen s'amaga.
- ✓ **Evita l'esport d'impacte** (córrer, saltar...), fer abdominals clàssics o aixecar pesos, sobretot si no tens del tot recuperada la musculatura abdominal.
- ✓ **Evita el sobrepès.**

2-3 hores



Postura correcta



Per què no he de fer esport d'impacte i haig d'evitar el sobrepès?

Tant l'esport d'impacte com el sobrepès augmenten la pressió abdominal i sobrecarreguen les estructures del sòl pelvià, facilitant o agreujant els símptomes d'incontinència.

