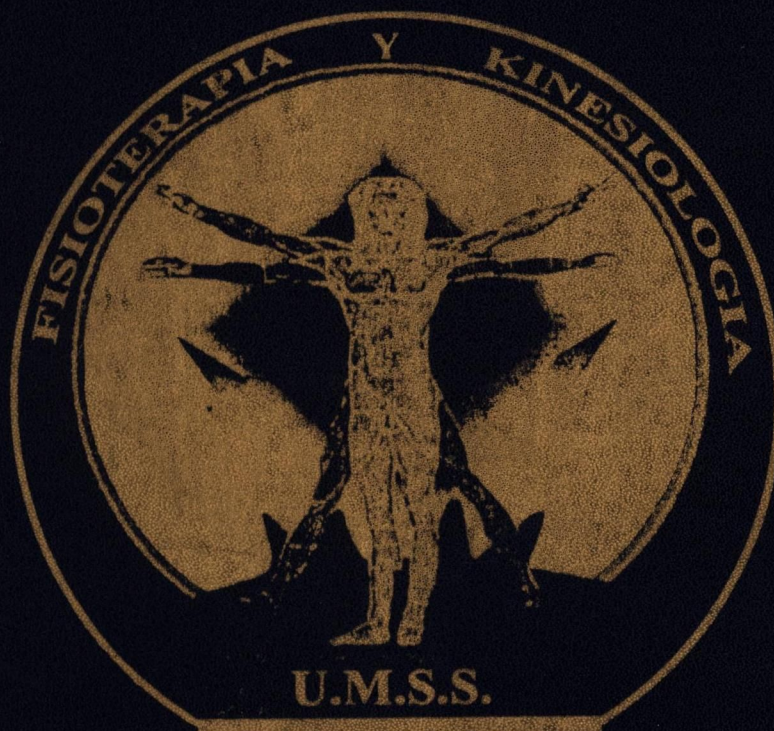




UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE FISIOTERAPIA



**“EJERCICIOS PERINEALES PARA PREVENCIÓN
DE LA INCONTINENCIA URINARIA EN MUJERES
DE POST PARTO”**

Trabajo de Monografía presentado
para optar al Título de Técnico
Superior en Fisioterapia

Autor: Vivian Pamela Encinas Valencia
Tutor de Fondo: Lic. Janette Ramírez
Tutor de Forma: Lic. José Luis Claire F.

Cochabamba – Bolivia
2.006

INDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN	1
--------------------	---

CAPITULO 1

PRESENTACIÓN DE LA PATOLOGÍA Y EL TRATAMIENTO KINÉSICO FÍSICO APLICADO

1.1 La Patología y el Tratamiento en el contexto que se ubica	3
1.2 Justificación de la elección del caso	4
1.3 Objetivos de la Presentación	5
1.3.1 Objetivo general	5
1.3.2 Objetivos Específicos	5

CAPITULO 2

SUSTENTACIÓN TEÓRICA

2.1 Recuerdo Anatómico y Fisiológico del Tracto Urinario	6
2.1.2 Vejiga	6
2.1.3 Uretra	6
2.1.3.1 Anatomía	6
2.1.3.2 Fisiología	7
2.1.4 Uréter	7
2.1.4.1 Anatomía	7
2.1.4.2 Fisiología	7
2.2. Músculos del Suelo Pélvico	8
2.3. Músculos del Periné	9
2.4. La Patología	10
2.4.1 Concepto de Incontinencia Urinaria	10
2.4.2 Etiología	10
2.4.3 Sintomatología	11
2.4.4 Clasificación de la Incontinencia Urinaria	11
2.4.4.1 Extrauretral	11
2.4.4.2 Intrauretral	11
2.4.4.2.1 Incontinencia Urinaria de Esfuerzo	11
2.4.4.2.2 Incontinencia de Urgencia	12
2.4.4.2.3 Incontinencia por Rebosamiento	12
2.4.4.2.4 Incontinencia mixta	13
2.5 Tratamiento de la Incontinencia Urinaria	13
2.6 Tratamiento Medico	14
2.7 Tratamiento Quirúrgico	14
2.8 Tratamiento Fisioterapéutico de la Incontinencia Urinaria	14
2.8.1 Ejercicios Perineales.....	14
2.8.2. Técnica de Realización	15
2.9 Ejercicios Aplicados en Incontinencia Urinaria	15
2.9.1 Ejercicio 1.....	15
2.9.2 Ejercicio 2	16
2.9.3 Ejercicio 3.....	16

2.9.4 Ejercicio 4.....	16
2.9.5 Ejercicio 5.....	16
2.9.6 Ejercicio 6.....	16
2.9.7 Ejercicio 7.....	17
2.9.8 Ejercicio 8.....	17
2.10 Indicaciones de los ejercicios Perineales	18
2.11 Contraindicaciones de los Ejercicios Perineales.....	18
2.12 Terapia Postural	18
2.13 Indicaciones de la Terapia Postural.....	19
2.14 Contraindicaciones de la Terapia Postural	19

CAPITULO 3
PROTOCOLO KINÉSICO FÍSICO

3.1 Tratamiento seguido	20
3.2 Conclusiones	28
3.3 Recomendaciones	28
	29

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

GLOSARIO

INTRODUCCION

Durante el pasar de los tiempos, el ser humana ha sobrellevado una disfunción, en forma silenciosa y abnegada pero que sin embargo le traia consecuencias emocionales, sociales, laborales e incluso conyugales, con la mentalidad de que la Incontinencia Urinaria no tenia cura, pues se pensaba que venia paralela a la edad o que era precio de ser madre.

La incontinencia Urinaria se la define como la perdida involuntaria de orina. la cual deriva en un problema social, laboral y cotidiana, el cual se debe al debilitamiento de los músculos de la base pélvica y de la región perineal, los que cumplen la función de elementos de sostén de la región vejiga-uretra y vagina- útero. Esta relación pierde su integridad como consecuencia del proceso gestacional y el periodo expulsivo del parto.

La mujer es la que sufre de esta alteración, con mayor frecuencia después de haber tenido varios partos, por la edad, etapa de menopausia, etc. el cual da una mayor probabilidad de adquirir una incontinencia urinaria, por la debilidad del suelo pélvico.

Las secuelas se localizan principalmente en la musculatura del suelo pélvico, diafragma urogenital y tejido abdominal, muchos de estos trastornos se corrigen de forma natural. La alteración local mas frecuente es la fisura del elevador del ano y el diafragma urogenital debilitado.

El presente trabajo, tiene la finalidad de demostrar a través de la revisión bibliográfica la eficacia de la fisioterapia y de esta manera brindar un aporte teórico para un tratamiento adecuado, que sea favorable a la mujer.

La aplicación de los ejercicios perineales o de kegel y la terapia postural reeducan y previenen las alteraciones que producen una incontinencia urinaria en mujeres de post parto, por lo que facilita su ejecución y bajo costo permite que sea aplicado en niveles básicos de salud.

En la paciente se aplico aproximadamente 14 sesiones ya que decidió continuar sola la ejecución de los ejercicios y la terapia postural.

El tratamiento se realizo en su hogar debido a que en el Maternológico Infantil Germán Urquidí en el área de ginecología no existe un gabinete de fisioterapia. El tratamiento consistió en la ejecución de los ejercicios perineales o de kegel más la terapia postural mejorando el incremento de la fuerza muscular a nivel perineal.

El presente trabajo esta dividido en tres partes las cuales son:

Capitulo 1

Presentación de la patología y el tratamiento kinésico físico aplicado

Justificación de la elección del caso

Objetivos de la presentación

Objetivos generales

Objetivos específicos

Capítulo 2

Sustentación teórica donde describimos la parte anatómica y fisiológica del aparato urinario, sobre la patología y el tratamiento a seguir.

Capitulo 3

Protocolo de tratamiento que va a seguir el paciente, la ficha kinésico física, la evolución del paciente mas las conclusiones y recomendaciones.