

SERVICIO DE KINESIOLOGÍA REHABILITACIÓN DE PISO PÉLVICO

INSTITUTO ONCOLÓGICO | Fundación Arturo López Pérez



Las cirugías y tratamientos oncológicos pueden provocar disfunciones en el organismo, las cuales se pueden recuperar con el kinesiólogo especialista y mejorar así su calidad de vida.

Infórmese sobre el programa de ejercicios que realiza el Servicio de Kinesiología del Instituto Oncológico FALP, el cual le permitirá fortalecer esta región de su cuerpo.

EJERCICIOS QUE MEJORAN SU CALIDAD DE VIDA

¿Qué es la incontinencia urinaria por cáncer de próstata?

El tratamiento quirúrgico habitual del cáncer de Próstata es Prostatectomía Radical, la cual tiene como complicación la incontinencia urinaria y disfunción eréctil.

Existen 3 tipos de incontinencia

> Incontinencia De Esfuerzo

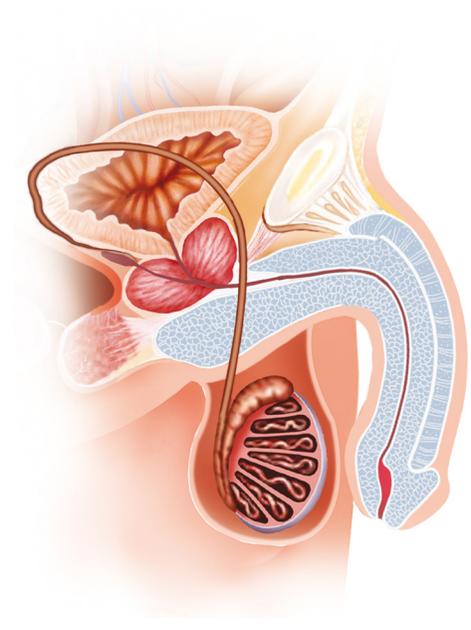
Perdida involuntaria de orina al realizar un esfuerzo como: reirse, estornudar, subir y bajar escaleras, cargar objetos, ponerse de pie o agacharse.

> Incontinencia De Urgencia

Consiste en la pérdida involuntaria de orina asociada a una necesidad imperiosa y repentina de orinar.

> Incontinencia Mixta

La pérdida de orina se produce por esfuerzo y por urgencia.



¿Cómo se reeduca la musculatura del piso pélvico?

- Lo realiza el kinesiólogo especialista en el área, para evaluar, fortalecer y estabilizar la musculatura perineal.
- A través de un programa de ejercicios personalizados, apoyados por diversas técnicas, entre ellas biofeedback, neuromodulación, electroestimulación, tratamiento conductual y entrenamiento muscular.
- El ejercicio y la reeducación postural benefician la musculatura del piso pélvico.
- Se tiende a pensar que beber menos líquido ayudará a tener menos incontinencia, pero en realidad la orina se vuelve más concentrada, lo cual puede agravar el problema de la vejiga.
- Deje de tomar líquidos de 2 a 4 horas antes de acostarse. Asegúrese de vaciar la vejiga antes de ir a dormir.

- Evite alimentos irritantes (caféina, bebidas gaseosas, alcohol, alimentos picantes) y prefiera nutrientes ricos en fibra.
- Realice actividad física. El sobrepeso debilita los músculos que lo ayudan a contener la orina.

Antes del ejercicio

- No beba demasiado líquido antes de hacer los ejercicios y orine antes.
- Reconozca su musculatura realizando una contracción alrededor de sus genitales, con una sensación de cierre y elevación hacia dentro del cuerpo.

Durante

- Con las piernas flectadas, coloque una mano en su abdomen y la otra en contacto con sus glúteos, evitando la contracción de estos músculos.
- Mantenga una respiración constante y tranquila.
- Contraiga los músculos que están alrededor de sus genitales, mantenga la contracción por 5 segundos y luego relaje, diferenciando ambos movimientos. Repita esta secuencia una vez en el día en ciclos de 20 repeticiones.

Recomendaciones

- Usted puede contraer la musculatura del piso pélvico mientras realiza sus actividades diarias, como subir y bajar escaleras, antes de ponerse de pie, toser o estornudar, caminar o realizar actividad física.

* Si al realizar los ejercicios se siente fatigado, con dolor de espalda o abdominal, está realizando el ejercicio de manera incorrecta. Consulte al Servicio de Kinesiología.

> CONTACTO

- **Ubicación** Av. Rancagua 878, Providencia
- **Mesa Central** (2) 2420 5100
- **Servicio de Kinesiología** (2) 2445 7358
- **Página web** www.falp.cl