

Efectivitat dels programes d'exercicis de reforç del sòl pèlvic, en l'embaràs i en el post-part per disminuir la incidència de IU

REVISIÓ BIBLIOGRÀFICA \ \ \

Autors: T. Sánchez Santos; C. Farràs Lizan; R. Badrenas Gorch; D. Domingo Gil; C. Mayol Bonet ⁽⁴⁾

* alumnes de 3er Grau d'Infermeria | CURES INFERMERES A LA DONA EN EL CICLE REPRODUCTOR I EL CLIMATERI | professors: Esther Romero i Marta Jiménez | Manresa 2016-2017

INTRODUCCIÓ I OBJECTIU

La incontinència urinària (IU) es defineix com "qualsevol pèrdua d'orina". Pot aparèixer, abans i després del part i que si persisteix després de 3 mesos del postpart tendeix a cronificar-se.⁽¹⁾

Alguns estudis indiquen que el part vaginal és el principal responsable de la incontinència urinària⁽²⁾. L'acció hormonal de la relaxina sobre la pelvis materna i el pes de l'úter sobre la bufeta durant l'embaràs i en el part les lesions neuromusculars provocades per la compressió i l'estirament de músculs i nervis pèlvics estan implicades en la disfunció.⁽²⁾

Tal i com indiquen les últimes dades de l'Enquesta de Salut de Catalunya (ESCA), un **12% de les dones catalanes compreses entre els 45 i 65 anys i un 26% de dones entre els 65 i 74 tenen símptomes de pèrdues involuntàries d'orina**⁽³⁾. Gràcies a diferents estudis se sap que les dones que han tingut fills tenen més risc de tenir incontinència urinària (IU).⁽⁴⁾

Hi ha autors que afirmen que se'ls hauria de prescriure a totes les dones exercicis de reforç del sòl pèlvic abans i després del part com a mesura de prevenció de la IU.⁽²⁾

Per altra banda hi ha estudis on s'ha demostrat, que l'aplicació per part de les llevadores de programes de reforç del sòl pèlvic abans i després del part, millora el diagnòstic i ajuda a prevenir la IU i dona una millor qualitat de vida a les dones que la pateixen.⁽⁵⁾

L'objectiu d'aquesta revisió bibliogràfica és avaluar l'efectivitat d'incloure programes d'exercicis de reforç del sòl pèlvic, en les dones durant l'embaràs i en el post-part, i si aquestes mesures poden disminuir la incidència de la IU en aquest grup.

POSTURES PER ALS EXERCICIS

Abans de cada sèrie d'exercicis, convé relaxar la musculatura del sòl pèlvic durant 3 o 4 minuts.

1

Estirada al terra respectant la curvatura fisiològica de l'esquena, col·locar les cames damunt d'una cadira.



2

Col·locar-se de genolls i amb el cos inclinat cap endavant recolzant els avantbraços al terra i el cap entre les mans.

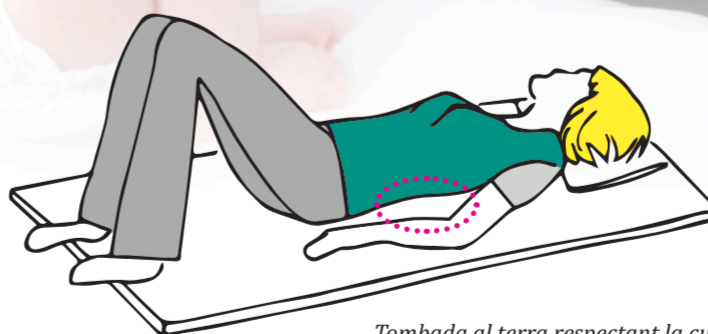


Asseguda sense recolzar l'esquena, peus ben recolzats al terra, cames lleugerament separades, genolls a l'alçada dels malucs, inclinar-se endavant posant els colzes i els avantbraços sobre les cuixes. Podem estar amb la mateixa posició i posar un objecte entre les cuixes que provoqui una resistència, com una tovallola enrotllada.

1



2



Tombada al terra respectant la curvatura fisiològica de l'esquena, cames flexionades i lleugerament separades amb els peus recolzats al terra.

3



Dempeus, les cames semi flexionades, peus lleugerament separats, espatlles fixes i mans a les crestes iliaques.

TAULA BÀSICA D'EXERCICIS

La pauta d'entrenament seria de 8-12 contraccions a màxima intensitat mantinguda durant 6-8" cadascuna i, després de cada contracció, afegir 3-4 contraccions ràpides i un descans d'un mínim de 6-8" entre contracció i contracció. S'ha de realitzar 3 vegades al dia durant 5 dies a la setmana, 8 setmanes de tractament i adquirir l'hàbit de la contracció dels MSP davant l'esforç.

FONT de les il·lustracions:
DOCUMENT DE CONSENS PER A LA PREVENCIÓ, VALORACIÓ I DETECCIÓ DE LES DISFUNCIONS DEL SÒL PELVÍ
Associació Catalana de Llevadores, octubre 2013

BIBLIOGRAFIA

- Viñaspre Hernández R, Rubio Aranda E, Tomás Aznar C. Incontinència urinària a los 6 meses del parto. Med Clin (Barc). [Internet] 2013 [citat 11 de desembre de 2016]; 141(4): 145-151. Disponible a: <http://www.elsevier.es/ca-revista-medicina-clinica-2-articulo-incontinencia-urinaria-los-6-meses-S0025775312005337?redirectNew=true>
- Amstegui Azkúe JM, Ferrí Morales A. Prevención de la disfunción del suelo pélvico de origen obstétrico. Fisioterapia. [Internet] 2004 [citat 11 de desembre de 2016]; 26(5):249-65. Disponible a: <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-prevencion-disfuncion-del-suelo-pelvico-S0211563804731107?redirectNew=true>
- Brugulat Guiteras P, Costa Samper D, España Pons M, Medina Bustos A, Mompert Penina A. Prevalencia de incontinència urinària en Catalunya. Med Clin (Barc). [Internet] 2009 [citat 11 de desembre de 2016]; 133(18):702-705. Disponible a: <http://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-prevalencia-incontinencia-urinaria-cataluna-S0025775309010513?redirectNew=true>
- Abotitz Cantalapiedra J, García Carrasco D. Efectividad del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico en la incontinència urinària: revisió sistemàtica. Fisioterapia. [Internet] 2012 [citat 11 de desembre de 2016]; 34(2):87-95. Disponible a: <http://www.elsevier.es/es-revista-fisioterapia-146-articulo-efectividad-un-programa-fisioterapia-enfermedad-S0211563812000569>
- Allepez Palau A, Aliaga Martínez F, Alsina Hipólito M, Prats Ribera E. Impacto en la función de los músculos del suelo pélvico de un programa de entrenamiento específico incluido en el control habitual del embarazo y el postparto: ensayo clínico controlado no aleatorizado. Matronas Prof. [Internet] 2013 [citat 11 de desembre de 2016]; 14(2): 36-44. Disponible a: <http://www.federacion-matronas.org/revista/matronas-profesion/sumarios/i/16871/173/impacto-en-la-funcion-de-los-musculos-del-suelo-pelvico-de-un-programa-de-entrenamiento-especifico-incluido-en-el-control>

MATERIAL I MÈTODES

Per realitzar aquesta revisió bibliogràfica s'han consultat les següents bases de dades: CUIDEN, Google Academic i la base de dades de les revistes científiques publicades per l'editorial ELSEVIER. Paraules clau utilitzades per la recerca dels articles han estat les següents: "Incontinència Urinària", "Embarazo", "Suelo pelvico", "Postparto". Tan sols s'han utilitzat paraules clau en espanyol

RESULTATS

La nostra cerca, va donar com a resultats els següents articles:

- **1 assaig clínic**, "Impacto en la función de los músculos del suelo pélvico de un programa de entrenamiento específico incluida en el control habitual del embarazo y el posparto: ensayo clínico controlado no aleatorizado".⁽⁵⁾
- **1 estudi de seguiment**, "Incontinència urinària a los 6 meses del parto".⁽¹⁾
- **2 revisions bibliogràfiques**, "Prevención de la disfunción del suelo pélvico de origen obstétrico"⁽²⁾ i "Efectividad del entrenamiento de los músculos del suelo pélvico en la incontinència urinària: revisión sistemática".⁽⁴⁾
- **1 estudi descriptiu i transversal**, "Prevalencia de incontinència urinària en Cataluña".⁽³⁾

Sent extrets, el primer mitjançant el portal web de l'associació de llevadores d'Espanya, i més concretament de la seva revista "Matronas profesión", i la resta d'articles, mitjançant el portal de recerca clínica, "El Sevier".

CONCLUSIONS I IMPLICACIONS PER A LA PRÀCTICA

A través de la bibliografia emprada s'ha arribat a la conclusió que no hi ha diferència d'efectivitat quan els exercicis de sòl pèlvic són realitzats de forma individual o col·lectius. Aquests però es recomana que siguin duts a terme sota la supervisió d'un fisioterapeuta per assegurar una idònia realització d'aquests.

Segons els diferents estudis realitzats, no hi ha efectivitat demostrada quan els exercicis són portats a terme durant els últims mesos de l'embaràs però no està contraindicat. En canvi però, quan aquests són en el postpart si que està demostrada la seva efectivitat.

A llarg termini no s'ha pogut validar realment l'efectivitat ja que no hi ha hagut una adhesió correcta al tractament. S'hauria de conscienciar a la població sobre la importància d'un bon compliment terapèutic.

Com a professionals, recomanem a les dones la importància de la realització d'un programa d'exercicis de sòl pèlvic i la constància de la pràctica d'aquests, per tal d'evitar l'aparició de IU en el postpart.