



FISIOTERAPIA EN UROGINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

La fisioterapia en uroginecología es una especialidad emergente en nuestro país. Abarca una serie de disfunciones del suelo pélvico que afectan principalmente a la mujer a lo largo de las diferentes etapas de su vida.

Entendemos como suelo pélvico o periné al complejo sistema muscular, ligamentario y visceral que funciona como una misma unidad cerrando la cavidad abdominal en su parte inferior.

La integridad y equilibrio de todas estas estructuras asegura el funcionamiento de los mecanismos de continencia, el mantenimiento de las vísceras pélvicas (vejiga, útero y recto) en su correcta posición y una vida sexual sana.

Debemos saber que es una musculatura como cualquier otra del cuerpo y como tal se puede trabajar para su recuperación.

Hasta ahora todos los problemas de la esfera urogenital eran considerados como un tema tabú o algo "normal", a pesar de comprometer la calidad de vida de quien los padece. La patología del suelo pélvico afecta tanto a chicas jóvenes como a mujeres en plena menopausia, y edades más elevadas, su sintomatología puede ser muy variada, e incluso en ocasiones inespecífica, teniendo un importante impacto psicológico y social.

Existen factores de riesgo como la obesidad, la práctica de ciertos deportes, la tos crónica, el embarazo, parto y menopausia, así como una mala gestión de la presión intra abdominal, que pueden derivar en disfunciones ginecológicas que hasta ahora no tenían un tratamiento concreto o efectivo.

La incontinencia urinaria de cualquier tipo suele ser el principal motivo de consulta (afecta a entre un 25 - 40% de las mujeres), pero el campo de aplicación de la fisioterapia es mucho más amplio, la preparación al parto, rehabilitación posparto, dolor pélvico crónico, estreñimiento, problemas vasculares, prolapsos genitales, molestias durante las relaciones sexuales, preparación y recuperación de cirugías...

Es muy importante comprender que estos problemas van asociados a unos hábitos cotidianos, estilo de vida y pos-





turas que fisiológicamente no son adecuadas, formando parte del proceso de tratamiento primero la concienciación y después la reeducación de estos hábitos erróneos.

En el sistema urogenital no se puede aislar una disfunción del resto de estructuras ya que a nivel pélvico todo están íntimamente relacionado, las inserciones musculares del periné y la cincha abdominal, las vísceras que a través de los ligamentos que las sostienen a los huesos ilíacos y sacro influyen sobre la columna lumbar y caderas, el diafragma que cierra la cavidad abdominal en su parte superior... Un desequilibrio anatómico o funcional en un punto del sistema afectará a los subyacentes y viceversa. Por ello es necesario un punto de vista global de la persona para evaluar y comprender cada caso en concreto.

La labor de la fisioterapia ha aumentado su reconocimiento en esta especialidad como tratamiento y lo que es más importante como prevención de estas alteraciones. Una forma de anticiparse a los problemas, por ejemplo, es preparar durante la gestación el suelo pélvico.

¿QUÉ OCURRE EN EL EMBARAZO?

Embarazo y posparto son la principal causa de debilitamiento del suelo pélvico. Durante el embarazo el cuerpo de la mujer sufre muchos cambios físicos que en ocasiones se traducen en algún dolor musculoesquelético (dolor de espalda, sacroiliacas y costal, ciática, molestias en el coxis...). La fisioterapia obstétrica permite preparar físicamente a la embarazada para adaptarse a estos cambios, llegar al parto en unas condiciones óptimas, dar los medios para prevenir lesiones de las estructuras y facilitar el expulsivo. Durante el posparto permite trabajar sobre la recuperación de los tejidos, a nivel muscular del suelo pélvico y abdominal, de la cicatriz en caso de episiotomía y para ayudar a todas las estructuras a volver a su posición normal.



EL TRATAMIENTO

Se realiza una valoración inicial y se pautan los objetivos de tratamiento según cada caso en concreto. Semanalmente trabajando en consulta se evaluará la evolución y se pautará también trabajo a realizar en casa. Es un tratamiento que requiere continuidad y participación activa por parte de la persona.

Cada día las mujeres toman mayor conciencia de su cuerpo, no tienen por qué asumir estas alteraciones como algo normal y es fundamental saber que este tipo de problemas pueden tener solución en la fisioterapia.