



Incontinencia urinaria: Generalidades para fisioterapeutas

Sku: CURUEMCONL0598

Horas: 30

Formato: HTML

OBJETIVOS

Los objetivos del curso **Incontinencia urinaria: Generalidades para fisioterapeutas** son:

- Estudiar la anatomía del suelo pélvico.
- Conocer las causas y tipos.
- Profundizar en el diagnóstico de la IU.
- Obtener conocimientos específicos sobre la prevención y el tratamiento.

CONTENIDOS

Tema 1: Anatomía del suelo pélvico

- Introducción.
- Periné o suelo pélvico.
 - Pelvis menor o verdadera (zona inferior).
 - Pelvis mayor o falsa (zona superior).
- Tipos de pelvis.
- Planos y músculos del suelo pélvico.
 - Músculo elevador del ano.
 - Músculo coccígeo.
- Soporte del suelo pélvico.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema 2: Causas y tipos

- Introducción.
- Fisiología de la micción.
- Mecanismo de la micción.
- Disfunciones del suelo pélvico.

- Prolapso de órganos pélvicos.
- Incontinencia urinaria.
 - Factores de riesgo.
 - Síntomas de incontinencia urinaria.
 - Síntomas durante el llenado vesical.
 - Ayuda a pacientes con incontinencia funcional.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema 3: Diagnóstico de la IU

- Diagnóstico de la IU.
- Anamnesis (hoja de fisioterapia).
 - Cuestionario de incontinencia urinaria ICIQ-SF.
- Examen físico.
 - Prueba de retención de orina.
 - Prueba de salto con apertura de brazos y piernas.
- Evaluación electromiográfica.
- Resumen.
- Autoevaluación.

Tema 4: Prevención y tratamiento

- Introducción.
- Ejercicios de Kegel.
- Ejercicio visual de concienciación.
- Técnica abdominal hipopresiva.
 - Beneficios y contraindicaciones de la GAH.
- Fortalecimiento del suelo pélvico mediante trabajo abdominal isométrico.
 - Planchas.
 - Postural con extensión de brazos y piernas.
 - Elevación de piernas en sedestación.
 - Elevación de piernas en decúbito lateral.
 - Elevación de caderas bocarriba.
- Fortalecimiento del suelo pélvico mediante dispositivos instrumentales.
 - Epi-no.
 - Biorretroalimentación o biofeedback.
 - Técnicas de conos vaginales.
 - Electroestimulación.
- Entrenamiento vesical o modificación de hábitos.
- Tratamiento quirúrgico.
- Resumen.
- Autoevaluación.