



## 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.