

# Reeducación perineal

Los fisioterapeutas desarrollan un trabajo importante en el **tratamiento de las patologías relacionadas con el suelo pélvico** o periné

PATRICIA MARÍN NOVOA | LOGROÑO | LOGROÑO

## EL ESPECIALISTA

**Patricia Marín Novoa** es especialista en Fisioterapia.

Reeducación perineal, fisioterapia pelvipereineológica o fisioterapia de suelo pélvico son algunos de los nombres con los que podemos designar el tratamiento de las patologías relacionadas con el suelo pélvico o periné por los fisioterapeutas, es decir, nos referimos al tratamiento por fisioterapia de disfunciones que afectan a la esfera uroginecológica y coloproctológica. Podemos incluir dentro de estos campos patologías como la incontinencia urinaria, fecal o a gases, estreñimiento, prolapsos o descensos de vísceras, dolores perineales, disfunciones sexuales, preparación física en el embarazo. Actualmente, los fisioterapeutas contamos con muchos medios para tratar éstas y otras patologías.

En España, a diferencia de otros países como Bélgica o Francia, la fisioterapia del suelo pélvico no llega a toda la población que lo necesita, y en relación con el resto de Europa llevamos un retraso de más de 20 años, por lo que debemos dar un empuje a los profesionales implicados en este campo y a la población, informando de los tratamientos. De hecho, alrededor del 20% de españoles sufre de incontinencia urinaria en edades comprendidas entre 35 y 65 años y sólo el 0,2% solicita ayuda médica. Quizás por desconocimiento, por falta de asesoramiento o por ser tabú, estas patologías afectan a la calidad de vida, produciendo alteraciones psíquicas, psicológicas y orgánicas que limitan sus relaciones sociales.

### Posibilidades

La fisioterapia ofrece un amplio abanico de posibilidades de tratamiento, diferentes técnicas contribuyen a mejorar y curar estas patologías. Entre ellas destacan las técnicas de terapia manual, como el masaje perineal (tanto para el tratamiento de las hipertonías del suelo pélvico como para evitar la incisión en el parto), los ejercicios de Kegel (para fortalecer el suelo pélvico), los estiramientos o las técnicas miofasciales; o técnicas como la electroestimulación, el biofeedback, conos, bolas chinas, gimnasia abdominal hipopresiva, ejercicios depresivos, propiocepción.

Lo principal es realizar la valoración perineal que permita alcanzar un diagnóstico preciso, para plantear el tratamiento adecuado. Las técnicas son muchas y variadas, y combinándolas de forma adecuada podemos curar o mejorar hasta el 80% la patología, llegando a evitar intervenciones quirúrgicas.

Este tipo de patologías es más frecuente en mujeres, pero cada vez son más los hombres que sufren de incontinencia urinaria y disfunciones sexuales debido a las intervenciones de próstata. Sobrepeso, edad, hipertensión, deportes de impacto, menopausia y parto son las

causas más frecuentes de incontinencia en la mujer. Sin embargo, no son éstas la causas principales para hallarla, debemos remontarnos a los albores de la humanidad, cuando el hombre cambió la posición de cuadrupedia propia de los animales a la postura erguida. La modificación produjo que las vísceras y el peso del cuerpo recayesen sobre el suelo pélvico, sobrecargándolo.

Las diferencias anatómicas entre el hombre y la mujer también contribuyen al origen de estas patologías. Suelen acontecer a partir de los 55 años, aunque es posible encontrar en niños antes de los 7 años disfunciones como incontinencia nocturna o la encopresis. En los ancianos, se pueden asociar otras enfermedades que producen patología perineal, como en los pacientes neurológicos, diabéticos.

Estreñimiento y embarazo

El estreñimiento es una patología que afecta tanto a hombres como a mujeres. Realizando una dieta correcta y adquiriendo hábitos alimenticios más sanos junto con ciertas técnicas de masaje y electroterapia podemos llegar a superarlo. Las disfunciones sexuales y los dolores perineales son patologías también susceptibles de tratamiento.

Otro campo de actuación es la preparación física de las embarazadas, en la que junto con las matronas, se instruye a las mujeres en el momento del nacimiento, enseñándoles ejercicios flexibilizantes, de potenciación, ejercicios de relajación, técnicas antidolor, equilibrio corporal y mejora de la postura. Tras el parto, las mujeres necesitan recuperar el suelo pélvico, por ello también contamos con técnicas que fortalecen y mejoran el trofismo del periné y hacen que se recupere lo antes posible para que vuelva a estar preparado para otro futuro embarazo o para evitar con el paso de los años que se reproduzca alguna de las patologías citadas.

Actualmente en La Rioja no hay muchos profesionales que realicen estos tratamientos, pero cada vez son más los que se están formando en fisioterapia.

En conclusión, es necesario que los profesionales se instruyan en este campo y que los pacientes estén informados de que estas patologías son susceptibles de tratamiento.

La patología más frecuente en el suelo pélvico es la incontinencia urinaria, que como hemos dicho anteriormente es producida por diversos factores, pudiendo dividirla en incontinencia urinaria de esfuerzo, desencadenada al realizar algún tipo de esfuerzo; incontinencia urinaria de urgencia, en la que el músculo de la vejiga se contrae de forma involuntaria; e incontinencia urinaria mixta, en la que se asocian las dos patologías anteriores.

En las mujeres, la menopausia y el parto son los dos factores que más influyen en la incontinencia urinaria, siendo más frecuente la incontinencia de esfuerzo.

Los remedios utilizados frecuentemente para paliar estas pérdidas de orina son el salva slip, la compresa o el aumento del número de micciones. Esto último nos puede llevar a producir una incontinencia urinaria de urgencia al solicitar de forma masiva el detrusor o músculo de la vejiga. El descenso de las vísceras pélvicas suele estar asociado también al parto y a un debilitamiento del suelo pélvico. Las incontinencias anales o a gases son menos frecuentes y se suelen producir en partos complicados o en aquellos en los que se precise la utilización de material obstétrico como los fórceps o las ventosas, que pueden producir desgarros.