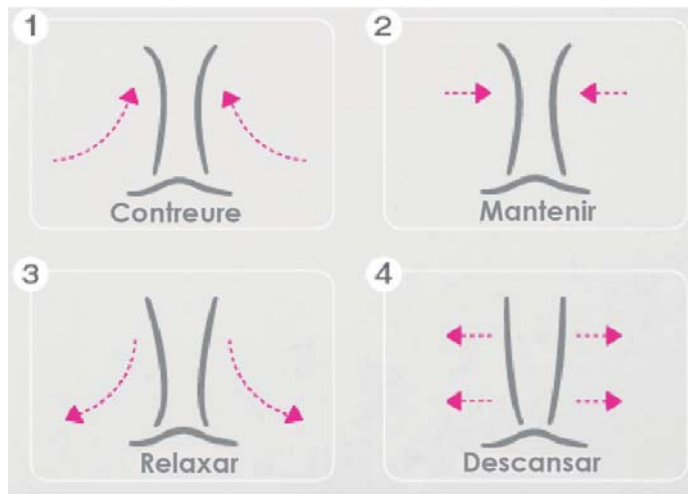


## Exercicis de Kegel

- Contreure els músculs que s'usen per aturar el flux d'orina (però no s'han de fer els exercicis mentre s'està orinant);
- Mantenir la contracció durant cinc o deu segons, i relaxar els músculs el doble de temps;
- S'han de fer els exercicis **deu i vint vegades** seguides almenys **tres vegades al dia**.



Enfortir la musculatura del sòl pelvià a qualsevol edat ajuda a endarrerir o a evitar l'aparició de la incontinència d'esforç, és a dir, les pèrdues d'orina que apareixen en tossir, riure o córrer. És molt recomanable per a les dones després del part.

La mesura més efectiva contra la incontinència urinària és la prevenció en tota la població adulta tot i que s'hauria d'instaurar des de la pubertat, però sobretot en la dona en l'època fèrtil i en la gent gran.

## INCONTINÈNCIA URINÀRIA

### TINC INCONTINÈNCIA URINÀRIA. POT MILLORAR AMB MEDICAMENTS?

La incontinència urinària és la pèrdua involuntària d'orina. Tot i que sovint es presenta o s'agreuja amb l'edat, no es tracta només d'una manifestació de l'envelliment.

El tractament de la incontinència urinària varia en funció del tipus de trastorn de bufeta: Inclou entrenament per controlar la bufeta, exercicis per enfortir els músculs pelviàns, diferents tipus de medicaments i la cirurgia.



### LA MESURA MÉS EFECTIVA CONTRA LA INCONTINÈNCIA ÉS LA PREVENCIÓ

Els medicaments poden ajudar a millorar la incontinència però sempre cal seguir unes mesures no farmacològiques.

### COM ENFORTIR LA MUSCULATURA DEL SÒL PELVIÀ



Si es fan exercicis regularment, passades 6-12 setmanes es pot retenir més bé l'orina

## QUINS MEDICAMENTS S'ACOSTUMEN A UTILITZAR?

Actualment els medicaments habitualment emprats són de la família dels **antimuscarínics** (com l'oxibutinina, tolterodina, solifenacina, fesoterodina i trospi) que redueixen els símptomes com la urgència per orinar i incrementen la capacitat de la bufeta.



## QUINS SÓN ELS EFECTES ADVERSOS MÉS FREQUËNTS?

Els efectes adversos més freqüents associats als **medicaments antimuscarínics** són: **la sequedat de boca, el restrenyiment, la visió borrosa i la fatiga**. També poden produir retencions d'orina (buidatge incomplet de la bufeta), especialment en gent gran.

Per tal de minimitzar l'aparició d'aquests efectes adversos, es recomana iniciar el tractament a dosis baixes i anar incrementant la dosi gradualment tenint en compte la seva efectivitat i tolerància.

La sequedat de boca es pot prevenir i tractar amb caramels sense sucre, xiclets i lubricants orals. Per evitar el restrenyiment, es pot seguir una dieta equilibrada rica en fibra, utilitzar suplementes dietètics de fibra i mantenir una bona hidratació bevent aigua.

## QUINES PRECAUCIONS CAL TENIR EN COMPTE?

Cal precaució en l'ús de medicaments antimuscarínics en gent gran, en pacients amb patologies cròniques i/o greus, i en pacients susceptibles a patir glaucoma d'angle tancat (dany progressiu del nervi òptic, causat per l'augment ràpid i intens de la pressió intraocular).

**Si teniu dificultat per orinar o la sensació que la bufeta no es buida completament, contacteu amb el vostre metge.**

## QUINES ALTRES MESURES NO FARMACOLÒGIQUES EM PODEN AJUDAR?

Aprendre a controlar la bufeta mitjançant entrenaments i fer exercicis que enforteixen els músculs de la pelvis, com els exercicis de Kegel.

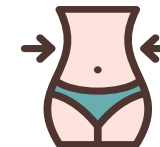
- Cal consumir un volum normal de líquids, ja que les orines molt concentrades poden actuar com a irritants de la bufeta i la ingesta excessiva de líquids pot provocar més pèrdues d'orina.



- Disminuir el consum d'estimulants (cafè, te, cola, tònica, xocolata) i d'alcohol.



- Evitar el restrenyiment.



- Baixar de pes si és necessari.



- Si es prenen herbes medicinals, cal conèixer les seves propietats, ja que algunes poden actuar sobre el ritme i el volum d'orina.

