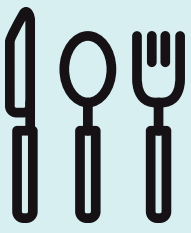


INCONTINÈNCIA ANAL

Incontinència fecal i de gasos

Col·legi de Fisioterapeutes  de Catalunya



Bona alimentació

Una bona alimentació contribueix a que la femta tingui la consistència adequada i sigui més fàcil de contenir.



On és el sòl pelvià?

El fisioterapeuta t'ensenyarà a ubicar-lo i a treballar-ne la musculatura.



Fes exercici!

Exercita la musculatura del sòl pelvià. El fisioterapeuta expert t'orientarà sobre l'entrenament idoni per al teu cas.



Demana ajuda

Hi ha associacions d'afectats en incontinència anal que et poden ajudar.



Protegeix bé la zona

Tingues cura de la pell de les zones íntimes amb productes específics per protegir la zona.



Consulta professionals

La incontinència fecal és més comuna del que et penses. Parlar-ne amb sanitaris és el primer pas per millorar la situació.



Evita la higiene excessiva

Una higiene excessiva pot fer malbé la pell del perineu i l'anus. Utilitza aigua i solucions sense sabó per a la teva higiene.



Qualitat de vida

Encara que existeixi una lesió irreversible, amb Fisioteràpia sovint es pot eliminar o reduir la simptomatologia i millorar la qualitat de vida.



El fisioterapeuta recomana

El fisioterapeuta expert et pot recomanar diferents dispositius que et poden ajudar en determinats moments.



Assessorat bé

Existeixen diferents mides de protectors. Assessorat per conèixer quin s'adapta més a les teves necessitats.