

Incontinència urinària

QUÈ FER I QUÈ NO FER



TONIFICAR

Reforçar la musculatura del sòl pelvià et pot ajudar.



VES AL LAVABO

La distància entre les miccions no ha de superar les tres o quatre hores.



BEU AIGUA

Deixar de beure aigua pot resultar negatiu. Cal beure'n, mínim, un litre i mig al dia.



CONTRACCIÓ EN ESFORÇ

Quan aixequis un pes, riguis, tussis o esternudis, intenta contraure el sòl pelvià.



MENYS EXCITANTS

Evitem begudes excitants com el cafè, refresc de cola o xocolata, que augmenten el desig d'orinar.



NO FORÇAR

No forçis l'abdomen per orinar.



COMPRESSES

La compresa no és la solució. Visita el fisioterapeuta expert.



ESPORTS D'IMPACTE

Evitem els esports d'impacte perquè poden empitjorar l'estat del sòl pelvià.



SOBREPÈS

Augmenta el risc de patir incontinència urinària. Mantingues una dieta equilibrada.



NO QUAN MICCIONIS

No exercitis la musculatura del sòl pelvià durant la micció. Millor fer els exercicis en un altre moment.