

# Incontinència urinària

## Prevenció i tractament

**Centre Mèdic GEMA I:**  
C/ Nou, 13-15 Mataró

**Centre Mèdic GEMA II:**  
C/ Pizarro, 27 Mataró

**Centre de Rehab. i Fisioteràpia GEMA III:**  
C/ Torrijos, 55 Mataró

**Centre de Diagnòstic per la Imatge GEMA:**  
C/ Nou, 39 Mataró

**Centre Pediàtric GEMA:**  
C/ Sant Cugat, 50 Mataró

**Tel.: 93 796 44 44 - [www.gemasl.com](http://www.gemasl.com)**



## Rehabilitació del sòl pèlvic

**GEMA**  
GABINET D'ESPECIALITATS  
MÈDIQUES ASSOCIADES

**GEMA**  
GABINET D'ESPECIALITATS  
MÈDIQUES ASSOCIADES

# INCONTINÈNCIA URINÀRIA ÉS LA PÈRDUA INVOLUNTÀRIA D'ORINA

## Què és el sòl pèlvic?

És el grup de músculs que aguanten la part baixa de l'abdomen on es troba la bufeta de l'orina, la matriu i els budells.

## Causes que poden debilitar el sòl pèlvic?

Embaràs i part. Exercici físic. Envel·liment. Altres com obesitat, estrenyiment, tabaquisme, bronquitis...



## Síntomes de feblesa del sòl pèlvic?

Incontinència i pèrdues d'orina.  
Prolapses o descens de la matriu, bufeta urinària o el recte.  
Incontinència de femtes i de gasos.  
Molèsties en les relacions sexuals.

## Tractament

- Mèdic-farmacològic
- Rehabilitació
- Reforçament de la musculatura
- Electroestimulació
- Biofeedback

