



La mitad de las mujeres deportistas con alto trabajo abdominal sufren incontinencia urinaria

14:07 lun 23 noviembre 2009

BARCELONA, 23 (EUROPA PRESS)

Más de la mitad de las mujeres deportistas que realizan un alto trabajo abdominal sufre incontinencia urinaria por esfuerzo, cifra que llega al 80 por ciento en el caso de las que practican salto de trampolín, afirmaron hoy fisioterapeutas reunidos en el V Congreso de la Sociedad Catalano-Balear de Fisioterapia celebrado en Barcelona.

Entre los deportes que los especialistas consideran que ofrecen más posibilidades de sufrir esta dolencia destacan el atletismo, el baloncesto, el aeróbic y el tenis, frente a la baja incidencia del golf, el tiro con arco y el senderismo, señaló un comunicado.

A pesar de las tasas de incidencia, solo el 30 por ciento de las deportistas consulta con el médico, y de ellas solo el 5 por ciento finaliza el tratamiento con éxito, aseguró la fisioterapeuta Iratxe Pérez en el marco del Congreso.

Aún así, los especialistas señalaron la existencia de tratamientos en cualquier caso, incluida la cirugía si la incontinencia es severa y el tratamiento preventivo no es eficaz.

El Congreso contó con la participación de unos 250 fisioterapeutas, reunidos bajo el paraguas de la Academia de Ciencias Médicas y de la Salud de Cataluña y Baleares, una entidad fundada en 1872 integrada por 76 sociedades científicas.



precision training

MEDI: PRECISION TRAINING.COM

CARÀCTER: BLOG

DATA: 24 DE NOVEMBRE DE 2009

precision training *la ciencia llevada al
entrenamiento*

HOME POSTS RSS COMMENTS RSS EDIT

MARTES 24 DE NOVEMBRE DE 2009

Los ejercicios abdominales clásicos generan incontinencia urinaria

Os adjunto un escrito, que me ha enviado la Lic. Carolina Roero sobre una de las temáticas que se trataron en el V Congreso de la Sociedad Catalano-Balear de Fisioterapia, celebrado en Barcelona.

"Un alto trabajo abdominal desemboca en incontinencia urinaria..."

Las mujeres que practican atletismo, baloncesto, aeróbic y tenis son las más propensas de padecer esta molestia, mientras que 2 de cada 3 mujeres que hacen abdominales ya la padecen.

Más de la mitad de las mujeres deportistas que realizan un alto trabajo abdominal sufre incontinencia urinaria por esfuerzo, cifra que llega al 80% en el caso de las que practican salto de trampolín, han afirmado fisioterapeutas reunidos en el V Congreso de la Sociedad Catalano-Balear de Fisioterapia celebrado en Barcelona.

Thematic

- Basketball Personal Training (12)
- Nutrition (12)
- News (6)
- Injury Prevention and Rehabilitation (4)
- Entertainment (3)

About Me

PEPE CONDE

Doctorando en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte - Master en Antropología Física y Forense - Certificado de Aptitud Pedagógica por la Universidad Complutense de Madrid - Miembro del

martes 24 de noviembre de 2009

Los ejercicios abdominales clásicos generan incontinencia urinaria

Os adjunto un escrito, que me ha enviado la Lic. Carolina Roero sobre una de las temáticas que se trataron en el V Congreso de la Sociedad Catalano-Balear de Fisioterapia, celebrado en Barcelona.

"Un alto trabajo abdominal desemboca en incontinencia urinaria..."

Las mujeres que practican atletismo, baloncesto, aeróbic y tenis son las más propensas de padecer esta molestia, mientras que 2 de cada 3 mujeres que hacen abdominales ya la padecen.

Más de la mitad de las mujeres deportistas que realizan un alto trabajo abdominal sufre incontinencia urinaria por esfuerzo, cifra que llega al 80% en el caso de las que practican salto de trampolín, han afirmado fisioterapeutas reunidos en el V Congreso de la Sociedad Catalano-Balear de Fisioterapia celebrado en Barcelona.

Entre los deportes que los especialistas consideran que ofrecen más posibilidades de sufrir esta dolencia destacan el atletismo, el baloncesto, el aeróbic y el tenis, frente a la baja incidencia del golf, el tiro con arco y el senderismo, señala un comunicado.

A pesar de las tasas de incidencia, solo el 30% de las deportistas consulta con el médico, y de ellas solo el 5% finaliza el tratamiento



con éxito, ha asegurado la fisioterapeuta Iratxe Pérez en el marco del Congreso.

Aún así, los especialistas han señalado la existencia de tratamientos en cualquier caso, incluida la cirugía si la incontinencia es severa y el tratamiento preventivo no es eficaz.

En el Congreso han participado más de 250 fisioterapeutas, reunidos bajo el paraguas de la Academia de Ciencias Médicas y de la Salud de Cataluña y Baleares, una entidad fundada en 1872 integrada por 76 sociedades científicas.

Dos de cada tres mujeres españolas padece esta molestia

Hacer abdominales debilita el suelo pélvico de las mujeres y a corto y medio plazo les provoca incontinencia urinaria, según ha alertado Núria Sans, especialista en fisioterapia uroginecológica del Instituto Dexeus de Barcelona.

La incontinencia urinaria afecta a cerca de un 30% de las mujeres españolas y a 2 de cada 3 a partir de los 60 años, y en el 95% de los casos de afección leve puede superarse mediante ejercicios de fisioterapia.

Sans ha recordado que las disfunciones del suelo pélvico pueden presentarse en cualquier momento de la vida de la mujer, pero que hay dos momentos especialmente relevantes que son el postparto y la menopausia. Según explica esta especialista, los ejercicios que hay que hacer tras un parto para recuperar la silueta deben estar basados en un refuerzo **abdominal hipopresivo**, pero jamás mediante los ejercicios abdominales clásicos, pensados para el hombre, y no para la mujer, que provocan un aumento de presión en el abdomen y directamente dañan el suelo pélvico"

Os adjunto el enlace a la página de Marcel Caufriez, que es la persona que ha desarrollado el Reprocessing Soft Fitness, donde se trabaja el core mediante abdominales hipopresivas.

<http://www.pepeconde.com/2009/11/los-ejercicios-abdominales-clasicos.html>