



FISIOTERAPIA TRAS UNA PROSTATECTOMIA

RAQUEL REINALDOS ESPEJO

FISIOTERAPEUTA ONCOLOGICA

CENTRO DE FISIOTERAPIA ALCALA 126

centro de
fisioterapia
alcalá 126

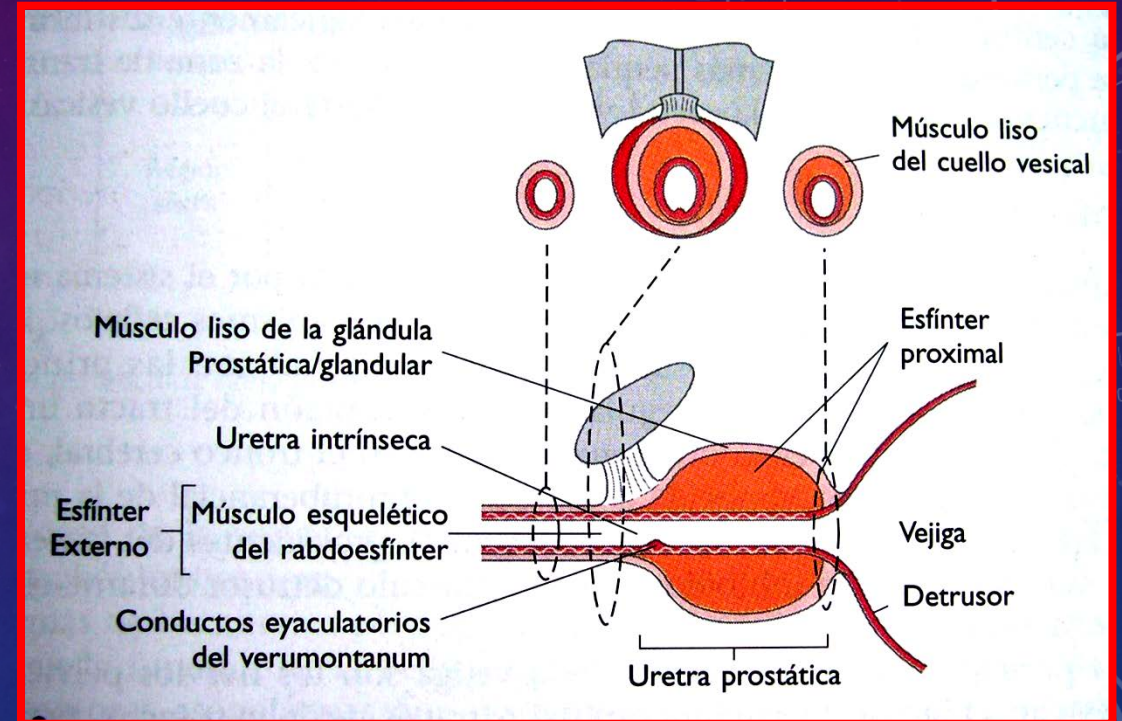
SECUELAS POST-PROSTATECTOMIA

- PROSTATECTOMIA RADICAL
 - LAPAROSCOPIA
 - CIRUGIA ABIERTA
- RADIOTERAPIA:
 - INTERNA (Braquiterapia)
 - EXTERNA



CIRUGIA Y RADIOTERAPIA

- Daño de algunos de los músculos (esfínteres) ubicados junto a la próstata y nervios que controlan el flujo urinario y la función eréctil



La edad y la salud general: factores importantes para la recuperación

PRINCIPALES EFECTOS SECUNDARIOS POST-PROSTATECTOMIA

- INCONTINENCIA URINARIA
 - Incontinencia de esfuerzo
 - Urgencia miccional con o sin incontinencia
 - Incontinencia por goteo
- DISFUNCIÓN ERECTIL



OTROS EFECTOS SECUNDARIOS TRAS UNA PROSTATECTOMIA

- Eyaculación retrograda
- Infertilidad
- Linfedema (4%)
- Trastornos digestivos (estreñimiento)
- Incontinencia anal, fecal, gases
- Sangre en semen



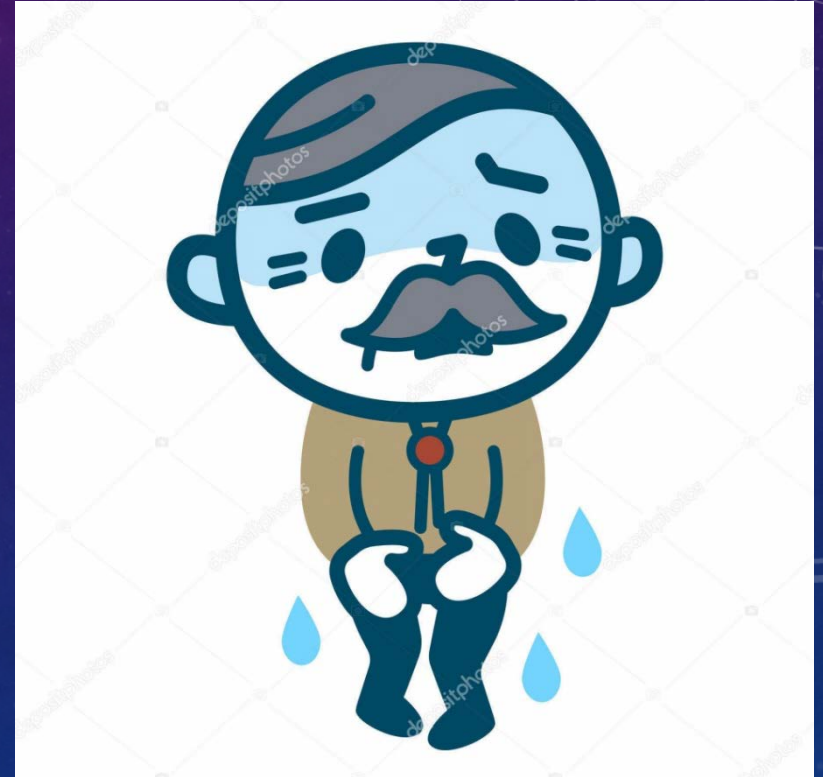
DISFUNCION ERECTIL

- La capacidad de lograr erecciones depende de:
 - Edad
 - La capacidad que tenía de lograr erecciones antes de la operación
 - Técnica quirúrgica: afectación de los nervios durante la intervención quirúrgica.
 - Estadio clínico y patológico



EFFECTOS SECUNDARIOS TEMPORALES

- Durante los primeros 3 meses después del tratamiento, frecuente:
 - 1- Impotencia y la Incontinencia (cirugía).
 - 2- Micción dolorosa ó frecuente y diarrea (radiación)
- Los efectos secundarios de la cirugía aparecen inmediatamente y después se estabilizan ó mejoran.
- Los efectos secundarios de la radioterapia externa y interna (braquiterapia) tienden a aparecer más tarde y después se estabilizan o empeoran.



EFFECTOS SECUNDARIOS 2 AÑOS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

EFFECTOS SECUNDARIOS	CIRUGIA	RT EXTERNA	RT INTERNA (BRAQUITERAPIA)
Disfunción eréctil	40%	35%	30%
Incontinencia urinaria	9%	5%	3%
Dolor durante la micción y frecuencia miccional	5%	10%	15%
Diarrea	Raras veces	10%	8%

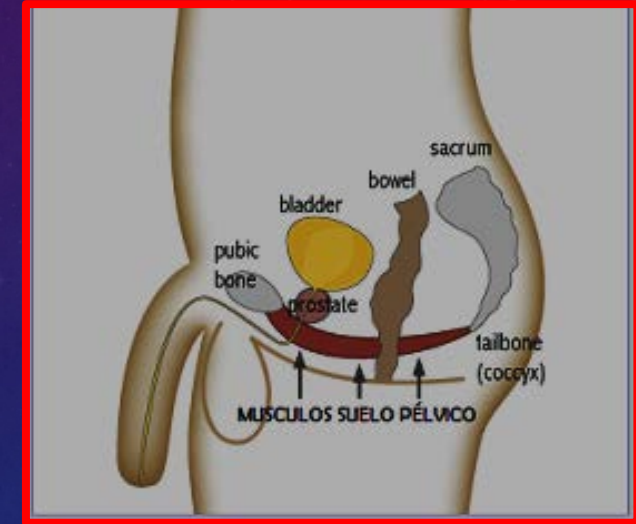
TRATAMIENTOS DE FISIOTERAPIA: REEDUCACION PELVIPERINEAL

- EJERCICIOS DE KEGEL
- BIOFEEDBACK
- ELECTROESTIMULACIÓN
- CALENDARIO MICCIONAL
- CUIDADOS HIGIENICOS Y HABITOS ALIMENTICIOS



TRATAMIENTO DE FISIOTERAPIA: RESUMEN

- Mejor cuando antes se empiece
- Capacidad de localizar los músculos del suelo pélvico contraerlos y fortalecerlos:
 - Mayor control de los esfínteres
 - Acelera la recuperación eréctil e intensidad de los orgasmos
- Complementar con hábitos de vida saludables (nutricionales, miccionales y defecatorios, a base de dietas exentas de excitantes y especies, cuidando el tránsito intestinal con alimentos ricos en fibra)
- Ayudas de dispositivos externos (pinzas uretrales)



EJERCICIOS DE KEGEL

- El tratamiento más eficaz para la incontinencia urinaria tras una prostatectomía.
- **Objetivo**: mejorar la fuerza y la resistencia de los músculos perineales masculinos
- Mejora de la función eréctil
- La contracción del suelo pélvico involucra al diafragma, los mm. abdominales transversos profundos y los multífidos: **CORE**



Queda científicamente demostrada la eficacia del programa progresivo de fuerza para disminuir la IU.⁽¹⁾

**MEJORA LA
INCONTINENCIA Y LA
ERECCION POR LO QUE
MEJORA TU VIDA SEXUAL**

EJERCICIOS DE KEGEL

**Encontrar
y localizar
tu suelo
pélvico**

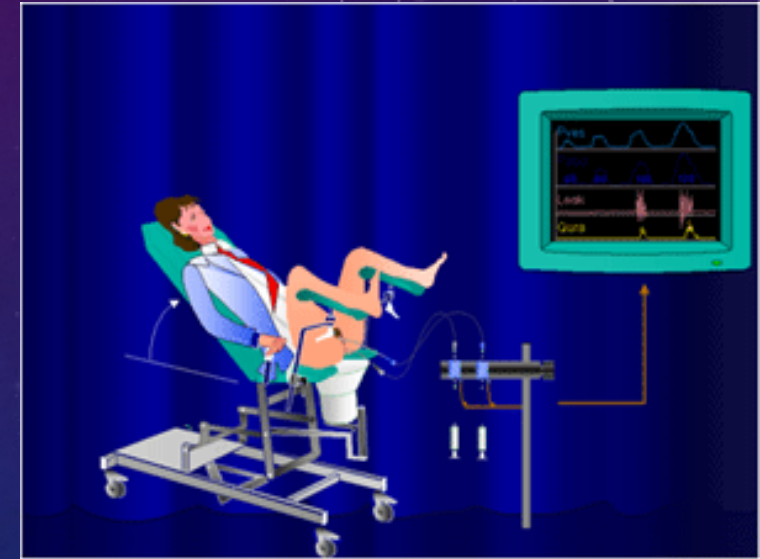
Pasos simples:

- contraer**
- mantener**
- aflojar**
- Repetir**

**Tener en
cuenta
el CORE**

BIOFEEDBACK

- Detecta la contracción de un determinado músculo y esfínter
- Cuantifica cómo de fuerte es esa contracción
- Registra estos datos en una escala para tu información y la de tu especialista.
- Adquirir conciencia de esos músculos e intentar su contracción y actividad hasta que el ejercicio se realice correctamente.
- Permite modificar la respuesta
- Domicilio



Dorey G, Speakman M, Feneley R, Swinkels A, Dunn C, Ewings P. Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. Br J Gen Pract. 2004; 54:819-25.

ELECTROESTIMULACIÓN

- Aplicación de una corriente eléctrica no dolorosa
- Sobre una zona determinada del cuerpo provocando la contracción del músculo tratado.
- Imprescindible valoración de un especialista antes de iniciar el tratamiento



ELECTROESTIMULACIÓN: BENEFICIOS

- Permite **localizar con precisión y sentir** perfectamente los músculos del periné
 - Ayuda a contraer y reforzar el periné y los esfínteres anales y/o urinarios
 - Mejora la incontinencia y la función eréctil
- Tratamiento en domicilio

CALENDARIO Ó DIARIO MICCIONAL

El diario miccional es una prueba sencilla,
de coste cero y no invasiva

- Nos dá información sobre el funcionamiento de nuestra vejiga
- Saber si nuestros hábitos relacionados con la micción están dentro de la normalidad.

Registrar todos los acontecimientos que tengan relación con la ingesta de líquidos ó con la micción durante 3 ó 4 días.

[illegible]

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA FUNCION VESICAL

- Vaciar la vejiga antes de ir a dormir ó antes de realizar una actividad extenuante.
- Limitar bebidas con cafeína ó alcohol, burbujeantes (gaseosas) y jugos cítricos, pueden irritar la vejiga
- Limitar alimentos picantes -comidas con pimienta, curry o chile picante.
- Debido a que la grasa del abdomen puede ejercer presión sobre la vejiga, la pérdida de peso ayuda a mejorar el control de la vejiga.
- Dejar de fumar para reducir la tós y la irritación de la vejiga causada por el uso de tabaco.
- Consultar con su médico sobre todas las medicinas, vitaminas, hierbas, y suplementos que esté tomando. Algunos podrían afectar el control de la orina.

RESUMEN

- Conocer las secuelas que pueden ocasionar una prostatectomía
- Reeducación y fortalecimiento del suelo pélvico: primordial para superar las posibles disfunciones y efectos secundarios después de una prostatectomía
- Acudir a un especialista (y si es necesario, a varios) para recuperar las sensaciones y calidad de vida que habíamos disfrutado hasta ese momento

Muchas Gracias por su Atenciónii

