

INTRODUCCIÓN

Con *diálisis peritoneal*, la función de limpieza de los riñones se realiza con una membrana natural del abdomen, el peritoneo, que actúa como filtro para limpiar la sangre y eliminar el exceso de líquido.

Para realizar este tratamiento se necesita un acceso a la cavidad abdominal: catéter de diálisis peritoneal.

Este tratamiento se realiza en casa por lo que no precisa de desplazamiento al hospital, solo se debe acudir para revisiones médicas cada 1 ó 2 meses.

Una *hernia inguinal* surge a raíz de dos factores principales, la debilidad de la pared abdominal y el aumento de presión en dicha cavidad.

El líquido de diálisis peritoneal cuando se introduce en la cavidad peritoneal aumenta la Presión Intraperitoneal (PIP). Este aumento de presión puede favorecer la aparición de problemas abdominales y por consiguiente hernias.

Para prevenir este tipo de lesiones o si ya la tenemos, para rehabilitar, tenemos que hacer ejercicios que no aumenten la presión abdominal, estos son los ejercicios hipopresivos detallados en esta guía.

GUÍA DE PREVENCIÓN

HERNIAS INGUINALES DIÁLISIS PERITONEAL

ALCER JAÉN
C/Úbeda 6, Sótano Dcha. de Jaén
953 25 22 44 - 699 47 67 14
alcerjaen@alcerjaen.org



FRANCISCO ENRIQUE VALLE AGUILERA
FISIOTERAPEUTA ALCER JAÉN



Nos tumbamos Decúbito Supino (Boca arriba) con las manos pegadas a la pared tocándolas con las palmas.



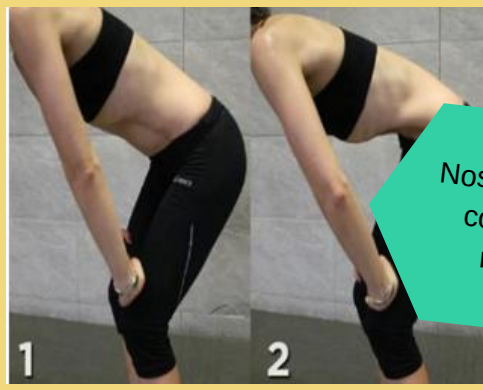
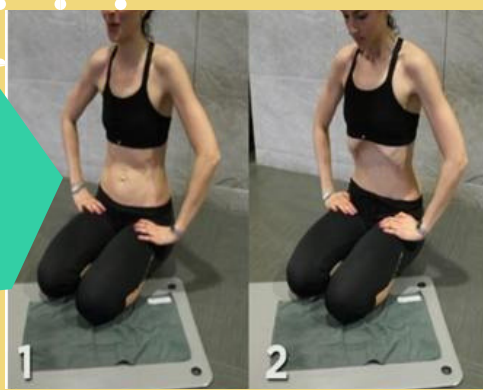
Nos ponemos de pie, con los hombros relajados, el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante y las palmas de las manos mirando hacia el frente.

Nos colocamos de pie, con una pierna delante de otra, con las manos apoyadas en la pared y ligeramente flexionadas con los codos hacia afuera del cuerpo, con el tronco ligeramente echado hacia la pared.



Nos tumbamos en Decúbito Supino (boca arriba) con las rodillas flexionadas, las palmas mirando hacia el suelo y cuerpo relajado.

Sentados en nuestras rodillas, con las manos en los muslos, con los brazos ligeramente flexionados, los hombros relajados y el tronco recto.



Nos colocamos con las rodillas semiflexionadas, con las manos apoyadas por encima de las rodillas y el tronco echado hacia adelante.

En cada posición anteriormente detalladas, realizar el siguiente ejercicio de respiración.

Inhalar y exhalar relajadamente 3 veces. La inhalación debe durar 2 segundos, la exhalación 4 segundos.

En la última exhalación se debe expulsar todo el aire que tenemos en los pulmones y, manteniendo la apnea, se abren las costillas como si quisieras tomar aire, lo que provocará que el abdomen se hunda.

Trata de mantener esta posición durante 10 segundos para luego inspirar y volver a expirar y repetir cada ejercicio hasta 3 veces.

En función de la progresión de cada persona, se puede aumentar el tiempo de apnea y el número de repeticiones.