

El deteriorament del sòl pelvià afecta totes les dones

Entrenar aquest suport muscular és clau per evitar problemes i millorar les relacions sexuals



Tenir cura del sol pelvià contribueix a tenir una bona qualitat de vida.

Qualsevol dona, només per raons anatòmiques, es veurà més o menys sotmesa al procés de deteriorament del seu sòl pelvià. Encara que les principals causes del debilitament d'aquesta zona són l'embaràs, el part i la menopausa, també es veu afectat pel pas del temps. La flaccidesa d'aquest grup de músculs és progressiva i avança inevitablement si no es treballa i s'exercita.

El sòl pelvià està format per un conjunt de músculs en forma d'hamaca, situat a la base de la pelvis i que duu a terme funcions importants, ja que intervé en la contracció voluntària dels esfínters i sosté les vísceres que hi descansen (la bufeta, l'úter i l'últim tram de l'intestí gros, el recte).

Per això, s'ha de procurar que tingui la força i el to suficient per poder acomplir correctament la seva funció. Els experts asseguren que el treball continuat d'aquesta musculatura

no solament aconsegueix evitar aquests problemes sinó que, a més, aporta una millora en les relacions sexuals.

L'exercici pot, fins i tot, arribar a resoldre certes disfuncions sexuals, causades per falta d'irrigació de la musculatura perineal. Tot això és normal i habitual, per això no s'ha de tenir cap vergonya i confiar en l'especialista.

Conèixer-se una mateixa

Per fer-se càrrec de la situació en què està el sòl pelvià i aprendre a treballar-lo és necessari conèixer-ne l'anatomia, les funcions que duu a terme i la seva relació directa amb les estructures que l'envolten (ossos en què s'insereix, sistema de lligaments o les vísceres pròximes).

Qualsevol situació que alteri aquestes estructures pot provocar lesions en el nostre sòl pelvià. Per exemple, la caiguda sobre les natges

provocaria una luxació i/o fractura de còccix o d'una branca púbica, zones d'inserció de la musculatura en qüestió.

Per tant, s'ha de deixar de pensar que l'embaràs, el part o l'edat avançada són les úniques causes de deteriorament, encara que siguin les més habituals.

L'embaràs el part, el postpart

L'embaràs i el posterior infantament són les situacions que més perjudiquen la musculatura perineal. Molts dels símptomes, després del part, són irreversibles.

Tot i que s'haurà d'esperar unes sis setmanes fins que el cos, de forma natural, normalitzi la morfofisiologia de totes les estructures alterades. Si, passat aquest temps, els símptomes no haguessin remès, s'ha d'acudir a l'especialista. Una revisió fisioteràpica de l'estat de la musculatura perineal després del part és també fonamental per evitar futures pèrdues d'orina i valorar el tractament a seguir.

Incontinència: el primer signe d'alarma

Sense cap dubte, la fuga involuntària d'orina és el principal símptoma i el que alarma més les dones. Al llarg de la seva vida, el 45% de les dones tenen aquest problema, que se sol presentar en fer grans esforços que augmentin considerablement la pressió abdominal: una cursa, una riada o simplement un atac de tos.

Si no es tracta aquesta musculatura, les pèrdues seran cada vegada més grans i davant d'esforços cada vegada més petits. És important dur a terme una treball multidisciplinar (uròlegs, ginecòlegs, fisioterapeutes) per a donar la millor atenció a la pacient.

La prevenció no té edat

En las cultures orientals, a l'escola, les nenes ja comencen a treballar aquesta musculatura amb jocs de contracció voluntària. Més a prop, a França, els exercicis de sòl pelvià es duen a terme de forma rutinària en els hospitals. I a l'Estat Espanyol, afortunadament, cada vegada hi ha més informació i la fisioteràpia especialitzada es va estenent dia a dia.

L'experiència ens demostra que les dones es comencen a preocupar i es decideixen a demanar ajuda especialitzada massa tard, quan ja queda poc per fer en un pla més conservador. Hi acudeixen desesperades per evitar cirurgies indicades i prescrites per l'especialista.

La qüestió és *en quin moment s'hauria d'iniciar el treball en el sòl pelvià?* Però, de fet, no hi ha edat per començar a treballar aquesta zona. No cal tenir cap símptoma. Però sí que és necessari iniciar els tractaments preventius en situacions concretes, com ara embarassos o bé fractures de la regió pelviana que tinguin relació amb la musculatura perineal) o simplement perquè es vol millorar les condicions del sòl pelvià i reduir-ne el deteriorament.

L'obesitat, les activitats esportives que augmenten la pressió intraabdominal, els mals hàbits miccionals (aguantar-se les ganes de fer pis) són alguns dels factors de risc contra els quals sí que es pot actuar.

A més, una vegada detectada l'existència d'algun problema, convé evitar tota l'activitat física que pugui suposar un augment de la pressió intraabdominal i, per tant, la pressió sobre el sòl pelvià, si més no fins que la nostra musculatura perineal estigui en un estat acceptable de força i de to.

Per exemple, els abdominals concèntrics, les tècniques de Pilates no personalitzades, els esports amb salts i impactes repetits, com ara la cursa, el tennis o l'aeròbic són activitat lesives que hem d'evitar temporalment.

Qualitat de vida

El bon estat del sòl pelvià influeix en la qualitat de la vida de les dones de forma notable. I les que més bé ho saben són les dones que, després d'haver tingut alguna molèstia, han aconseguit disminuir-la o eliminar-la gràcies al treball conscient, constant i supervisat. Tot i això, i encara que el treball fisioterapèutic hagi adquirit rellevància en els últims temps, l'ideal es -com en qualsevol àrea mèdica- la prevenció.

El treball continuat d'aquesta musculatura aconsegueix no solament evitar problemes sinó també una millora en les relacions sexuals. És important iniciar tractaments preventius en situacions concretes (embarassos, fractures de la regió pelviana) o simplement perquè es vol millorar les condicions del sòl pelvià.

Prevenció

Per prevenir aquests trastorns és important fer activitat física de forma regular -per mantenir un pes adequat- i adaptada als problemes que pugui tenir cada persona. Es recomana evitar activitats d'una intensitat que pugui afectar el sòl pelvià i decantar-se per altres més adequades com la natació o la bicicleta.

A més, hi ha exercicis específics per a l'enfortiment del sòl pelvià aptes per a qualsevol edat, sempre que es facin sota la supervisió d'un fisioterapeuta. Es tracta principal-


ment dels exercicis de Kegel, gimnàstica abdominal hipopressiva, biofeedback o boles xineses.

Alguns d'aquests exercicis estan contraindicats durant l'embaràs, per la qual cosa es fonamental consultar-ho amb un especialista, abans de fer-los.

Unitat de Sòl Pelvià

¿Cóm funciona una unitat de sòl pelvià? Una unitat de sòl pelvià és un equip multidisciplinari d'especialistes que treballen, des de diferents perspectives, en la restauració completa de l'anatomia, arquitectura i funcionalitat del sòl de la pelvis i dels òrgans que conté: la bufeta, l'úter, la vagina i el recte.

En la Unitat de Sòl Pelvià es valora la disfunció i s'estableix, de forma individualitzada, el tractament més adequat. Es tracta d'un programa de reeducació fisioteràpica de la zona perineal o, en els casos que sigui indicat, un tractament quirúrgic corrector.

En els casos de recuperació postpart, el que es pretén es reforçar la musculatura del sòl pelvià després de la debilitat que, a la dona, li ocasiona el procés de gestació i el treball del part. 

La Mútua ofereix

- Total llibertat d'elecció de centre i especialista.
- La Mútua compensa el 40% de la rehabilitació del sol pelvià amb prescripció facultativa.
- Els mutualistes poden gaudir de descomptes en els nostres Centres i Especialistes Concertats, la llista dels quals està permanentment actualitzada a la web www.mutua-associacio.com.

Per més informació poseu-vos en contacte amb nosaltres a través de:
mutua@mutuaassociacio.com
Tél. 93 418 81 70
www.mutuaassociacio.com