

EXERCICIS DEL SÒL PELVIÀ

Què és el sòl pelvià?

- És la part del cos situada a la base de la pelvis, on es troben els genitals externs, l'entrada de la vagina i l'anus.
- Està format per un conjunt de músculs, lligaments i altres teixits que donen recolzament i estabilitat a la bufeta de l'orina, la vagina i el recte. Són amortidors de l'impacte que es crea davant l'esforç i ajuden a evitar les pèrdues d'orina i femta, així com també intervenen en les relacions sexuals.
- Alguns fets com l'embaràs, el part, l'envelliment, la predisposició individual de cada dona i els mals hàbits adquirits al llarg de la vida, poden debilitar aquesta musculatura.



Què podem fer per enfortir la musculatura del sòl pelvià?

- Existeix evidència científica que l'entrenament de la musculatura del sòl pelvià mitjançant la seva contracció aporta beneficis per protegir-lo.
- Aquest entrenament ha de ser supervisat per persones expertes i s'ha de mantenir al llarg de la vida.
- Consisteix en exercicis de contracció fàcils de fer i d'aprendre, només cal constància i motivació per aconseguir resultats.
- És important recordar fer els exercicis i mantenir una rutina utilitzant estratègies com, per exemple, fer-los després de buidar la bufeta o posant adhesius o notes que ens ho recordin.

Com hem de fer la contracció del sòl pelvià?

- Primer és important prendre consciència de la musculatura que cal contraure, serà el professional expert qui ens ajudi a identificar-la.
- Perquè la contracció sigui efectiva cal una posició i un treball respiratori adequats.
- Respirar amb normalitat mentre fem l'exercici i mantenir relaxats altres músculs com les cuixes, els glutis i abdominals superiors.
- Per començar, hem de fer els exercicis en decúbit supí, amb les cames flexionades, lleugerament separades i els peus recolzats al terra amb la columna ben alineada en posició neutra de la pelvis.
- Més endavant utilitzarem altres postures.
- La contracció del sòl pelvià consisteix a tancar i pujar amb força l'anus, la vagina i la uretra.



EXERCICIS DEL SÒL PELVIÀ

S'han de fer **dos tipus de contracció** per tal de treballar totes les fibres musculars:

- **Contracció lenta:** contraure, mantenir els segons recomanats i relaxar.
- **Contracció ràpida:** contraure un segon i relaxar.

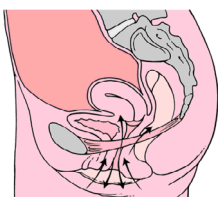
En les activitats de la vida quotidiana en les quals es produeix un augment de la pressió abdominal com ara tossir, riure o aixecar algun pes... hem d'aprendre a tensar la musculatura del sòl pelvià de manera conscient, abans i durant l'augment de la pressió abdominal; això ens protegirà de lesions i ajudarà a evitar la pèrdua involuntària d'orina.



Demana a la teva llevadora que t'expliqui com fer els exercicis i que comprovi que els realitzes correctament. Ella t'assenyalarà la pauta de treball més adient.

Pauta d'exercicis recomanada:

Posició: _____



Contracció lenta mantinguda, _____ segons.

Relaxar, _____ segons.

Repetir, _____ vegades.

Contracció ràpida, _____ segons.

Relaxar, _____ segons.

Repetir, _____ vegades.

Seguir pauta establerta, _____ al dia.

Observacions: _____

