

POSA'T GUAPA
...EXERCICI



Gemma Solà Noguera
Fisioterapeuta - C/1. 2273
Especialitzada en Reeducació del sòl pelvià

ENFORTEIX EL SÒL PELVIÀ ABANS DEL PART

Després d'un part l'abdomen d'una dona està més feble i poden aparèixer altres molèsties com dolor al còccix, lleugeres pèrdues d'orina o de gasos, dolor mentre es mantenen relacions sexuals, sensació de pes o dolor abdominal i restrenyiment. La pràctica d'exercicis per enfortir el sòl pelvià ens pot ajudar a afrontar millor el part i a reduir-ne els efectes negatius.

EL COS CANVIA

Durant la gestació els canvis del cos són continus i progressius: moviments de la pelvis, distensió dels músculs de la paret abdominal, la laxitud dels cartillags articulars del pubis i el sacre, el canvi del centre de gravetat del cos gràcies al treball dels músculs posteriors de la columna i l'adaptació de la postura, els canvis de tonicitat i elasticitat del sòl pelvià.

El terra d'aquesta cavitat on va creixent el fetus és el sòl pelvià, un conjunt de músculs que mantenen els òrgans intrapelvics en una posició correcta per tal de garantir el seu funcionament. Aquests músculs han de ser prou forts per a mantenir en tot moment la bufeta, el recte i tot el pes de l'úter mentre creix el fetus. No només han de ser robusts per a mantenir, protegir i garantir la funció dels òrgans dins la pelvis, sinó que també ha de poder-los mantenir quan la dona agafa pes, fa un esforç, estemuda o salta, entre altres accions.

EXERCICIS PER MANTENIR LA TONICITAT

Per facilitar els canvis estructurals del cos durant l'embaràs i mantenir la tonicitat del sòl pelvià és important, sobretot en els últims mesos de gestació, fer uns exercicis específics.

- Moviments conscients de tota la zona pelvià i lumbar, en diferents posicions per a facilitar totes les adaptacions i moviments que la pelvis fa durant aquests mesos, i alhora, facilitar el part.
- Exercicis per enfortir la musculatura del sòl pelvià per prevenir qualsevol pèrdua

de força o flaccidesa degut al pes i la pressió que reben aquests músculs. La tonicitat del sòl pelvià facilitarà el pas del fetus pel canal del part i la recuperació postpart serà més ràpida. Per fer els exercicis podem provar de contreure els músculs que situem al voltant de la vagina, sense ajudar-nos dels altres músculs ni bloquejar la respiració i mantenir la contracció amb la intensió de fer-la més profunda. També podem imaginar un ascensor que puja des de la part més externa de la vagina a la més interna, sempre sense bloquejar la respiració.

Aquest exercicis es poden fer curts, mantenint només 1 o 2 segons la contracció o bé mantenint la contracció durant uns 6 o 8 segons. Poden fer-se progressivament en diverses postures.

- També cal fer més elàstica la musculatura del sòl pelvià per a facilitar el part i evitar possibles estrips. Fins i tot l'episiotomia es pot evitar si la musculatura es prou elàstica.
- Saconsella fer un massatge del sòl pelvià amb oli d'ametlles o qualsevol altre oli que porti vitamina E
- També és important sentir com la musculatura del sòl pelvià es relaxa mitjançant la respiració, sentir la diferència entre la contracció i la relaxació de la musculatura.

AMB L'AJUT DELS PROFESSIONALS

No totes les dones saben contraure inicialment la musculatura del sòl pelvià. Per a comprovar-ho, una llevadora, el ginecòleg o un fisioterapeuta especialitzat pot valorar l'eficàcia de la contracció o bé aprendre a fer-los amb l'ajuda d'aquest professional. La mateixa dona pot comprovar la força dels músculs del sòl pelvià introduint un dit a nivell vaginal i fent una contracció de la musculatura

A mesura que avança l'embaràs poden aparèixer símptomes molt freqüents de pèrdues d'orina, dolor a la columna lumbar, clàtica, morenes, dolor inguinal, rampes... Aquests símptomes no es poden considerar normals si es mantenen durant l'embaràs, tot i seguir els exercicis recomanats. En aquests casos és adient fer un tractament, ja que si es mantenen poden dificultar l'embaràs i el postpart pot ser més complicat.

I DESPRÉS DEL PART?

Després del part cal continuar dedicant una atenció especial a la musculatura del sòl pelvià perquè, en tots els casos, pateix una distensió molt important. Quan la musculatura està debilitada abans del part o bé ha patit durant l'embaràs, la recuperació natural és insuficient i queden seqüeles que es poden manifestar més endavant. En el pròxim número donarem claus per reeducar el sòl pelvià després del part. ■

Per a consultes
gemma@fisidintegral.org
www.fisidintegral.org

montepio
GIRONA
mutualitat de salut



Avui veurem
el germanet
en una tele.

COBERTURA ASSISTÈNCIA
D'EMBARÀS I PART

informa-te'n
972 486 486
www.montepiogirona.com

GIRONA • FIGUERES • BANYOLES • SANT FELIU DE GUÍXOLS

Fundada el 1929
Et cuidem tota la vida