

POSA'T GUAPA

...EXERCICI



Gemma Solà Noguera
Fisioterapeuta - C/1.2273
Especialitzada en Reeducació
del sòl pelvià

REEDUCA EL SÒL PELVIÀ DESPRÉS DEL PART



L'arribada tan desitjada d'un fill després de la llarga espera, l'adaptació del nadó dins la família, l'esgotament... Tot plegat fa que les mares oblidin ràpidament tots els canvis que ha experimentat el seu cos durant l'embaràs. Després del part, per inèrcia i per natura, la mare dedica tota la atenció al nounat. Però, quan torna a la normalitat a casa i a l'exterior, s'adona que el seu cos no sempre respon com abans de la maternitat.

REEDUCACIÓ POSTPART

Aquests problemes es poden evitar fent una bona reeducació després del part i prevenint qualsevol d'aquest símptomes, tot i no tenir-ne. Poden semblar petits i insignificants, però a la llarga poden ocasionar un canvi en la vida quotidiana d'una dona.

Quan ja han passat 48 hores del part podem començar a contraure la musculatura del sòl pelvià realitzant

els mateixos exercicis recomanats durant l'embaràs. Sempre serà més fàcil si abans del part ja hem exercitat aquesta musculatura. Les contraccions seran molt suaus i curtes i no farem masses repeticions. Inicialment podem sentir dolor o, fins i tot, no ser massa conscients de la contracció.

TXALAKA
RESTAURANT • SAGARDOTEGI

Deixa't seduir per la millor cuina gastronòmica basca

Telèfon reserves: 972 22 59 75
c/ Bonastruc de Porta, 4 (Cantonada c/ Riu Güell) - Girona

Especialitat en montaditos

El múscul transvers de l'abdomen necessita un treball precís i si està feble no convé fer abdominals clàssics, perquè ens poden provocar una pèrdua d'orina o un prolapse. La recuperació d'aquest múscul és molt important per a prevenir possibles seqüeles del sòl pelvià i per a recuperar de nou tota la tonicitat de l'abdomen i també millorar la flaccidesa.

Es exercicis abdominals hipopressius són els més adients per a treballar el transvers de l'abdomen, la contracció d'aquest múscul també activa de forma reflexa la musculatura del sòl pelvià, alliberant-la de la pressió d'un exercici abdominal clàssic. De manera que un abdominal clàssic a la llarga debilita la musculatura del sòl pelvià

Es exercicis hipopressius es poden fer en diverses postures. La complexitat d'aquests exercicis i el control postural fa que requereixin un aprenentatge previ amb un fisioterapeuta i posteriorment es poden realitzar a casa sense cap inconvenient.

L'exercici consisteix en fer una espiració màxima i a continuació, mantenint la glòtis tancada, fer una inspiració màxima i mantinguda. Saconsella respectar els 40 dies postpart per iniciar aquests exercicis.

A tenir en compte...

- Abans de treballar els abdominals i de fer gimnàstica passiva dels abdominals, cal enfortir el sòl pelvià.
- Les boles xineses ens ajudaran a recuperar la tonicitat del sòl pelvià, si la musculatura no queda molt debilitada. Saconsella començar-les a utilitzar 2 mesos després del part. Quan el sòl pelvià és molt feble i no té prou força per a mantenir les boles es recomana consultar a un fisioterapeuta especialitzat.
- Fins que el sòl pelvià i el transvers de l'abdomen no estan suficientment tonificats, no es recomana cap tipus d'esport d'impacte, com ara saltar, córrer, aeròbic, entre altres. Cal esperar el temps necessari que dependrà de l'estat de la musculatura de cada dona.

En els casos que s'observa qualsevol problema per a recuperar el sòl pelvià o bé apareix algun dels símptomes descrits es recomana consultar a un professional. Els fisioterapeutes especialitzats en sòl pelvià fan una valoració de l'estat de la musculatura i un programa de tractament individual o en grup basat en una reeducació perineal i mitjançant tècniques manuals, electroestimulació i biofeedback. ■

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