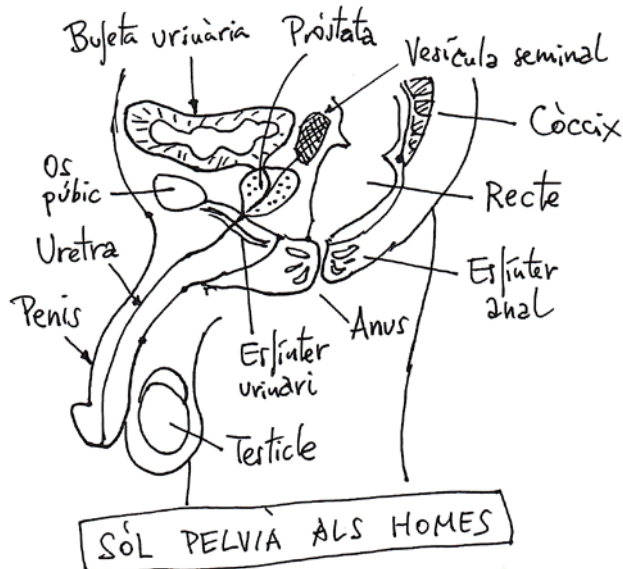


# El sòl pelvià (homes)

El sòl de la pelvis és el conjunt de músculs que sostenen els òrgans de la part baixa de l'abdomen: genitals, bufeta de l'orina i recte. Si es debilita, poden produir-se escapaments d'orina, un mal control de la defecació, dolor pelvià crònic o prolapse (quan algun òrgan intern no se sosté bé al seu lloc).

## Per què es debilita?

Alguns problemes neurològics poden alterar el sòl pelvià i generar incontinència. En els homes en concret, aquesta musculatura pot debilitar-se després d'una cirurgia de pròstata, per obesitat (especialment abdominal) o per exercicis en què es faci molta força amb els abdominals (aixecar pes).



## Com es recupera?

Els exercicis per rehabilitar la musculatura pelviana s'anomenen *exercicis de Kegel*.

Aquests exercicis es recomanen per a l'enfortiment de la musculatura del sòl pelvià i per ajudar a millorar el control de la bufeta. En el home, a més, poden millorar problemes de disfunció erèctil.

Abans d'iniciar els exercicis s'ha de relaxar la panxa i el diafragma amb exercicis respiratoris suaus.

En primer lloc, el pacient ha d'identificar i ser conscient de la contracció i la relaxació dels músculs pelvians. Per aprendre-ho, pot intentar aturar el raig d'orina mentre està orinant: aquest moviment és el que utilitza la musculatura pelviana. Després cal fer els exercicis en altres moments, sense orinar ja. No s'han de tensar ni l'abdomen ni les natges, i tampoc retenir l'aire.

## Exercicis de Kegel

**Lents:** es contreuen els músculs i es compta fins a 5, després es relaxen i es compta fins a 10. Aquesta seqüència es repeteix 10 vegades en cada sessió (matí, tarda i nit).

**Ràpids:** la seqüència és més breu. Es contreuen i es relaxen els músculs només durant un segon.

Amb el temps s'ha d'augmentar el nombre de contraccions per sessió.

És bo adquirir l'hàbit de fer els exercicis en moments repetitius que us siguin adequats (a la sobretaula, quan es viatja en transport públic, en cotxe si no condueix, en els semàfors, quan llegeix, veu la televisió o respon al telèfon, davant de l'ordinador, cada cop que toca aigua, etc.). Ningú notarà el que esteu fent i en poques setmanes us trobareu molt millor.

Si feu esforços, agafeu pesos, salteu, tossiu, us moqueu o esternudeu, és important que contraueu abans aquests músculs. També es pot fer després d'orinar per buidar completament la bufeta.

Per obtenir i mantenir els beneficis d'aquests exercicis feu-los de manera contínua i integreu-los a la vostra rutina diària.