

El sòl pelvià

El sòl de la pelvis (perineu) és el conjunt de músculs que sosté els òrgans de la part baixa de l'abdomen: genitals, bufeta de l'orina i recte. Si es debiliten els músculs de la pelvis, s'afavoreixen els escapaments d'orina, les infeccions d'orina de repetició, els prolapses i l'alteració de les relacions sexuals.

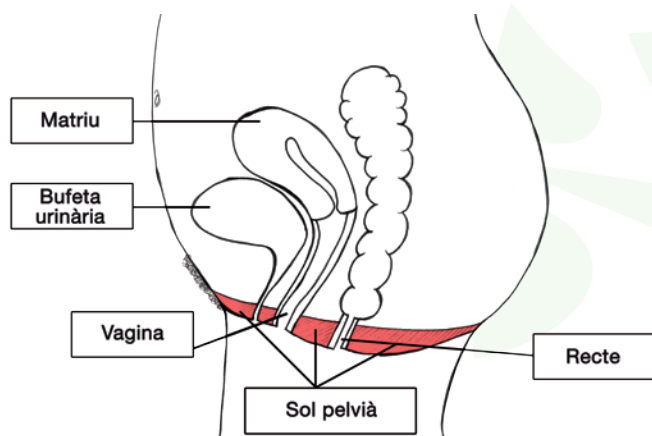
Per què es debilita?

L'abdomen és com una capsa tancada de parets toves, si el sòl està dèbil i es prem pels costats (com al fer força o exercicis abdominals, tossir o riure), s'empeny cap avall, debilitant encara més els músculs del sòl pelvià.

Les causes són: Embarassos i parts; insuficient recuperació després del part. Restrenyiment. Obesitat. Operacions quirúrgiques. Faixes o roba cenyida. Menopausa. Envel·liment. Esports amb salts (aeròbic, footing, basquet, etc.). Carregar pesos. Tossir molt. Retenir l'orina.

Com es recupera?

Primer eviti les causes tant com pugui. Els exercicis d'aquests músculs són molt importants (exercicis de Kegel). Sempre és possible enfortir aquests músculs, encara que vostè sigui molt gran.



També hi ha altres tractaments: els cons vaginals (com uns tampons de plàstic de pes progressiu que ha de portar a la vagina dos cop al dia uns 15 minuts mentre camina o està dempeus a casa) i les teràpies d'estimulació elèctrica que apliquen terapeutes especialitzats.

Exercicis de kegel

Abans d'iniciar els exercicis per enfortir el sòl pelvià hem de relaxar la resta de la panxa i el diafragma amb exercicis respiratoris suaus.

Tanqui i pugi la vulva, sense tensar l'abdomen o les natges, ni retenir l'aire. No s'amoïni, aprendrà a fer-ho de seguida.

Per saber si ho està fent bé, al principi pot intentar frenar el raig d'orina mentre està orinant, després faci els exercicis en altres moments.

Pot fer els exercicis:

Lents: Contraure comptant fins a 5 i relaxar comptant fins a 10 cada cop. Es repeteix aquesta seqüència 10 cops per sessió (matí, tarda i nit).

Ràpids: La diferència està en el fet que la seqüència és més breu (contraure i relaxar un segon).

Amb el temps, augmenti el nombre de contraccions per sessió.

Adquireixi l'hàbit de fer els exercicis en moments repetits que a vostè li vagi bé (a la sobretaula, quan viatja en transport públic, si va en cotxe i vostè no condueix, o en els semàfors, o quan llegeix, veu la televisió o respon al telèfon, davant de l'ordinador, cada cop que toca aigua, etc.). Ningú notarà el que està fent i en poques setmanes vostè es trobarà molt millor.

Quan faci esforços o agafi pesos, salti, tussi, se soni o esternudi, és important contraure abans aquests músculs.