



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Gimnàstica abdominal hipopressiva

Parlem primer de l'origen de la gimnàstica abdominal hipopressiva per entendre per què l'hem d'escollir.

És una tècnica que va ser ideada per Marcel Caufriez durant els anys vuitanta en la seva tasca per la recuperació de la dona en el postpart. El doctor Caufriezi utilitzava exercicis abdominals clàssics per recuperar la faixa abdominal. Aleshores, es va adonar que les seves pacients tenien més problemes de sòl pelvià que les que no feien recuperació i es va preguntar el perquè.

Per abdominals clàssics ens referim als que tots coneixem, flexió del tronc o de les cames, habitualment acompanyades, en l'execució, d'inspiracions. Augmenten la pressió intraabdominal i aquesta empeny les vísceres pelvianes cap a baix (bufeta, matriu, recte...) fet que provoca que la musculatura de la zona es debiliti per la sobrepressió.

Si pensem en quina repercussió pot tenir aquest debilitament, ens trobem les diverses disfuncions del sòl pelvià, com incontinència urinària, de gasos o fecal, disminució de la sensibilitat sexual, prolapses (descens de les vísceres), dolor en les relacions sexuals... Aquesta tècnica crea una pressió negativa a l'abdomen, que disminueix l'agressió contra el sòl pelvià, això s'aconsegueix mitjançant la respiració. S'acompanya d'una postura que s'aconsegueix posant en tensió una sèrie de músculs i que provoca una contracció reflexa de la musculatura, tant del sòl pelvià com de la faixa abdominal. Els objectius són:

- Millorar el to en repòs de la musculatura del sòl pelvià i de la faixa abdominal.
- Normalitzar la postura corporal.
- Evitar i prevenir el descens de vísceres (bufeta, matriu, recte).
- Millorar el rendiment esportiu.
- Millorar la capacitat respiratòria.

La gimnàstica abdominal hipopressiva està indicada com a activitat de postpart i també per a persones amb incontinències, prolapses i disfuncions sexuals, tant en dones com en homes. Per contra, també té alguna contraindicació: no està indicada per a les persones amb hipertensió arterial ni durant l'embaràs.

Anna Abello Pla - Col·legiada 505
Comissió ObUGi del Col·legi de
Fisioterapeutes de Catalunya

tech&natural
kyrocreeam
Factiva

Garantia



OUTBACK
NATURE'S PHARMACY

www.kyrocreeam.com