



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Sòl pelvià

El sòl pelvià està format per un conjunt de músculs, lligaments i nervis, les funcions dels quals és sostenir els òrgans de la cavitat pelviana (bufeta, uretra, matriu, recte), garantir una bona estabilitat lumbopelviana i mantenir la continència urinària.

Quan aquest conjunt de músculs es debiliten, no duen a terme correctament les seves funcions, i aleshores apareixen disfuncions com ara la incontinència urinària, la caiguda de vísceres (bufeta, matriu o recte), dolor pelvià, etc. Alguns factors que poden debilitar el sòl pelvià són: l'edat, les cirurgies d'àmbit abdominal i ginecològic, una musculatura abdominal dèbil, l'embaràs i el part, i alguns esports. Quan es produeix alguna d'aquestes situacions i/o es pateixen alguns dels símptomes abans esmentats, l'especialista (metge, ginecòleg, llevadora...) pot derivar el cas a un fisioterapeuta especialitzat en uroginecologia. En una primera visita fa una anamnesi (entrevista) i una valoració. Un cop s'obté tota la informació necessària, s'inicia el tractament. Algunes tècniques que s'utilitzen en aquest camp de la fisioteràpia són: **Presa de**

consciència: aprendre a fer una contracció eficaç de la musculatura del sòl pelvià. **Teràpia manual:** estiraments. **Treball sobre el diafragma:**

estiraments, tècniques de la fàscia... **Tècniques de correcció de disfuncions lumbar i pelvianes:**

la falta d'estabilitat de la zona lumbopelviana pot afectar el sòl pelvià, per aquest motiu s'ha de garantir un bon equilibri lumbar i pelvià. **Exercicis d'estabilització lumbopelviana:**

treballant l'eficàcia en la contracció de la musculatura lumbar i abdominal. **Gimnàstica abdominal. Biofeedback:**

obtenim informació sobre l'activitat muscular del sòl pelvià per ser conscients de la seva contracció. Així s'obté una millora en la força i el to de la musculatura. **Electroestimulació:**

amb aquesta tècnica busquem millorar la propiocepció; la força, resistència i to muscular; millorar la vascularització local i, per acabar, buscar un efecte antiàlgic.

Una tècnica a destacar és el massatge perineal, que té per objectiu millorar l'elasticitat dels teixits al voltant de la vagina. Aquesta tècnica s'utilitza tant en la preparació al part com en altres situacions, com ara en el tractament de cicatrius.

Laura Gracia (col·l. 9137) i Montse Sansa (col·l. 2741)

tech&natural

kyrocream

F'activa



Garantia



OUTBACK

www.kyrocream.com