



# Gimnàstica abdominal hipopressiva

Abans de parlar de la gimnàstica abdominal hipopressiva seria adequat parlar del seu origen, així entendrem per què hem d'escollir aquest tipus d'exercici. És una tècnica que va ser ideada per Marcel Caufriez durant els anys 80; el Dr. Caufriez es dedicava a la recuperació de la dona en el postpart, i per recuperar la faixa abdominal utilitzava exercicis abdominals clàssics. Es va adonar que les seves pacients tenien més problemes de sòl pelvià que les que no feien recuperació. I es va preguntar, per què?

Els abdominals clàssics són els que tots coneixem: flexió del tronc o flexió de les cames, habitualment van acompanyats, en la seva execució, d'inspiracions. Augmenten la pressió intraabdominal i aquesta pressió empeny les vísceres pelvianes cap a baix (bufeta, matriu, recte...) fet que provoca que la musculatura d'aquesta zona es debiliti per aquesta sobrepressió. Si pensem en quina repercussió pot tenir aquest debilitament, ens trobem amb les diverses disfuncions del sòl pelvià com la incontinència urinària, la incontinència de gasos, la incontinència fecal, la disminució de la sensibilitat sexual, els prolapses (descens de les vísceres), dolor en les relacions sexuals, etc.

La tècnica abdominal hipopressiva aconseguix crear una pressió negativa a l'abdomen, disminuint així 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 provocaran una contracció reflexa de la musculatura tant del sòl pelvià com de la faixa abdominal.

Els objectius de la gimnàstica hipopressiva 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, disfuncions sexuals, i tant dones com en homes. També té alguna contraindicació: no està indicada per a les persones amb hipertensió arterial ni durant l'embaràs.

Anna Abelló Pla - Col·legiada 505

Comissió ObUGi del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

tech&natural  
**kyrocream**  
+activa