



Gimnàstica abdominal hipopressiva

Abans de parlar de la gimnàstica abdominal hipopressiva seria adequat parlar del seu origen; d'aquesta manera entendrem per què hem d'escollir aquest tipus d'exercici.

És una tècnica que va ser ideada per Marcel Caufriez durant els anys vuitanta; es va crear perquè el Dr. Caufriez es dedicava a la recuperació de la dona en el postpart, i per recuperar la faixa abdominal utilitzava exercicis abdominals clàssics. Aleshores 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?

Quan ens referim als abdominals clàssics, ens referim als que tots coneixem, flexió del tronc o flexió de les cames, i que habitualment van acompanyats, en la seva execució, d'inspiracions. Aquests exercicis 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 ara 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'aconseguirà 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 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 Abelló Pla - Col·legiada 505
Comissió ObUGi del Col·legi de
Fisioterapeutes de Catalunya