



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Fisioteràpia en l'embaràs

Durant l'embaràs i després del part, la fisioteràpia et pot ser de gran utilitat. D'entrada, per tenir un bon embaràs és del tot recomanable que assisteixis a classes d'educació maternal. Allà aprendràs a fer exercicis de pelvis, estiraments, postures de dilatació, tècniques de relaxació, i a tenir cura i preparar el teu sòl pelvià per al part.

Exercita el teu sòl pelvià i fes-te massatges perineals a partir de la 34a setmana per minimitzar les lesions del perineu i les derivades del part. Mantén-te activa, perquè és així com milloraràs la teva circulació sanguínia, la mobilitat articular i la postura corporal. Dorm sobre el costat esquerre i fes servir coixins de suport, com el de lactància, per afavorir el descans.

Durant la quarantena, no facis esforços ni carreguis pes, no estiguis molta estona dempeus i, si pots, passa alguna estona estirada bocaterrosa per afavorir el bon posicionament uterí.

Passada la quarantena, la fisioteràpia t'ajuda a recuperar la figura, la funcionalitat de l'abdomen i del sòl pelvià. Recorre a un fisioterapeuta expert.

Si després del part tens episodis d'incontinència urinària, fecal o de gasos, estrenyiment, dolor o algun tipus de disfunció sexual, el fisioterapeuta elaborarà un programa de recuperació personalitzada. Si no pateixes cap d'aquests símptomes, el fisioterapeuta t'ajudarà a enfortir els músculs i a adoptar hàbits saludables per evitar problemes futurs.

Col·loca el bressol, la banyera, el cotxet i altres objectes d'ús quotidià a una alçada adequada per evitar postures forçades i sobreesforços. Durant la lactància, adopta una postura ben recta; i fes servir coixins auxiliars per no sostenir tot el pes del bebè.

Consulta el teu fisioterapeuta abans de realitzar exercici; ell et recomanarà quins has de practicar i el millor moment per fer-ho. I evita els abdominals, ja que poden danyar el teu sòl pelvià. Hi ha diversos mètodes i tècniques per tonificar el teu abdomen i el teu perineu de manera saludable i efectiva.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

www.fisioterapeutes.cat

cfc@fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyroccream
F'activa

Garantia



OUTBACK
Beauty Pharmacy

www.kyroccream.com