



## Cuidem el sòl pelvià

Entre el 20 i el 51% de les dones esportistes d'entre 25 i 45 anys pateixen d'incontinència urinària, independentment que hagin tingut fills o no. La incidència augmenta en esports d'impacte o d'esforç elevat, i pot evitar-se tot prestant atenció als músculs que conformen el sòl pelvià.

El sòl pelvià és el conjunt de musculatura, teixit connectiu i nervis que hi ha a la cavitat de la pelvis. Joga un paper molt important en el suport dels òrgans (bufeta, matriu i intestins), en el tancament d'esfínters i també en la funció sexual i reproductora.

Cal que les dones esportistes treballin més la musculatura del sòl pelvià que aquelles que no fan esport. I cal que no oblidem que tens més risc de patir problemes al sòl pelvià si estàs embarassada o en període de postpart, o bé t'has sotmès a intervencions quirúrgiques a l'abdomen o al sòl pelvià.

Alguns dels símptomes que haurien de posar-te en alerta són les pèrdues accidentals d'orina al fer exercici, riure, tossir o esternudar, així com si tens dificultat per buidar la bufeta o els intestins, tens dolor pelvià, alteracions de la sensibilitat en les relacions sexuals o sensació de pes i ocupació a la vagina.

L'ideal és que el sòl pelvià treballi coordinadament amb els músculs abdominals profunds, la musculatura de l'esquena i el diafragma per gestionar la pressió descendent que es produeix dins l'abdomen a l'hora de fer un esforç. Passa, però, que si algun d'aquests components està debilitat o lesionat, aquesta coordinació automàtica resulta alterada, amb la qual cosa se sobrecarrega el sòl pelvià.

Si pateixes o tens risc de patir problemes de sòl pelvià, assessora't amb un fisioterapeuta expert. Podràs realitzar activitat esportiva de manera saludable amb un programa personalitzat d'exercicis abdominals i del sòl pelvià. La fisioteràpia uroginecològica té eines per acompanyar-te en una pràctica esportiva saludable. I l'eficàcia del tractament se situa entre el 44 i el 69%.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya  
cfc@fisioterapeutes.cat  
www.fisioterapeutes.cat

tech&notural  
**kyrocream**  
*F'activa*

Garantia



OUTBACK  
Nature's Pharmacy, srl

www.kyrocream.com