

FISIOTERÀPIA DEL SÒL PÈLVIC

QUÈ ÉS EL SÒL PÈLVIC?

El sòl pèlvic o *perinné* es el conjunt de músculs que tanquen la part inferior de l'abdomen, insertant-se en forma d'hamaca flexible a la part inferior de la pelvis, fent la funció de subjecció de la bufeta, úter, vagina i recte.

Per aquesta raó hem de tenir en compte, que una afectació del sòl pèlvic pot acabar provocant problemes o disfuncions en els òrgans interns que subjecta.

QUINS FACTORS PODEN AFECTAR EL SÒL PÈLVIC?

EMBARÀS i PART: l'augment de pes de l'úter i els canvis hormonals que es produeixen durant l'embaràs, afecten al sòl pèlvic. Al mateix temps, la distensió durant el part vaginal i la cicatriu de la episiotomia poden deixar seqüeles que cal tractar durant el post-part amb les teràpies adients.

CIRURGIES: totes aquelles intervencions que es puguin donar a nivell de pelvis i musculatura abdominal, com histerectomies, cesàries...

MENOPAUSA i ENVELLIMENT: els canvis hormonals que es produeixen en aquest període afecten a tots els teixits del cos, i per tant el sòl pèlvic també es veurà afectat.

PROBLEMES RESPIRATORIS: per la relació que guarden la cúpula del diafragma, amb la cúpula del sòl pèlvic.

ESTRÉS: el ritme de vida que portem pot generar mals hàbits miccionals i defecatoris que acaben afectant la musculatura del sòl pèlvic.

AUGMENT DE PRESSIÓ ABDOMINAL: factors com el restrenyiment crònic o activitats com abdominals tradicionals, aeròbic, córrer...

QUINES SON LES PATOLOGIES MÉS FRECÜENTS?

INCONTINÈNCIA: manca de control en la continència urinària i/o fecal. Partint de la base que "unes gotetes" ja son considerades incontinència.

Incontinència urinària d'**ESFORÇ:** pèrdua d'orina relacionada amb una activitat que augmenti la pressió abdominal (saltar, córrer, caminar, tossir, riure...)

Incontinència urinària d'**URGÈNCIA:** necessitat imperiosa d'orinar, sense poder aguantar a arribar al bany.

ENURESIS

PROLAPSES: descens d'algun òrgan de la pelvis menor, per debilitat de subjecció de la musculatura del sòl pèlvic.

DISFUNCIONS SEXUALS:

ANORGASMIA: manca de sensibilitat durant el coit, per hipotonia del sòl pèlvic.

DISPAREUNIA: dolor a les relacions sexuals, per congestió de la pelvis menor o presència de cicatrius.

COM ABORDEM DES DE LA FISIOTERÀPIA AQUESTES PATOLOGIES?

A **FISIOPREMIÀ** basem els nostres tractaments en la cura, millora i prevenció d'aquelles disfuncions que presenten els nostres pacients. Utilitzant teràpies analítiques i sistèmiques, personalitzades a les necessitats que es presenten. En un ambient tranquil, personalitzat i professional.

Algunes de les tècniques que utilitzem son:

- Teràpia manual
- Electroestimulació

- Reeduació Perineal
- Reeduació Postural
- Tècniques Diafragmàtiques
- Gimnasia Hipopressiva i exercicis abdominals hipopressius.