



MUSCULATURA DEL SÒL PELVIÀ

El sòl pelvià és un grup de diferents músculs que aguanten la bufeta urinària, la matriu i els intestins. També s'anomena musculatura perineal. Està disposat en dues capes: superficial (que envolta la uretra, la vagina i l'anus) i profunda.

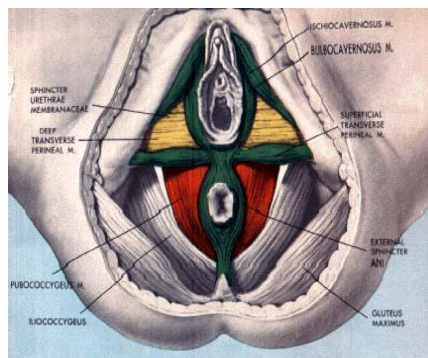
Quan es debilita la musculatura poden aparèixer prolapses, incontinència i alteracions en les relacions sexuals.

El test vaginal que ens farà la llevadora ens servirà per comprovar l'estat de la musculatura. Es pot utilitzar un aparell: el perinòmetre, per a objectivar el to i/o observar-ne l'evolució.

El test muscular vaginal que ens farà la llevadora o el ginecòleg servirà per comprovar l'estat de la musculatura.

Factors de debilitament:

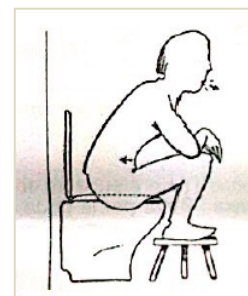
hereditaris, embaràs i part, edat, restrenyiment... i altres: esports d'impacte, tocar instruments de vent...



SOL PELVIÀ I ELS EXERCICIS DE KEGEL

RECOMANACIONS GENERALS

- Si tens **restrenyiment** augmenta la ingesta de fibra (verdura i fruita). Marca't una pauta amb horaris més o menys fixes per anar al WC, preferiblement després d'algun àpat. La posició ideal per defecar és col·locar els peus damunt d'un petit tamboret, augmentant la flexió dels malucs i inclinar el cos cap endavant. No empenyis; amaga el ventre cap endins durant una espiració.





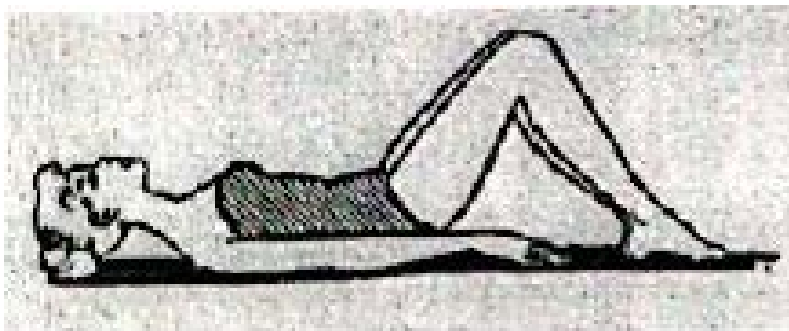
- Mesura la **ingesta de líquids**. La ingesta líquida recomanada és de 1'5-2 litres. Si tens problemes d'incontinència durant la nit, intenta beure poc a partir de les 18h.
- **Bloqueja el perineu davant de les situacions d'esforç** com pot ser al tossir, esternudar, riure, agafar un pes, un nadó....
- **Ves a orinar cada 2-3 hores** aproximadament, no esperis a tenir la bufeta massa plena.
- **Evita** el màxim possible les **begudes estimulats** tipus cafè, coca-cola, te, alcohol.
- **Evita fumar**.
- Si tens sobrepès, intenta perdre quilos, fent dieta equilibrada i exercici.
- No realitzis exercicis d'impacte com córrer, saltar, steps, aeròbic...
- No estiguis massa hores dempeus.
- No facis força per orinar per anar més de pressa.

EXERCICIS DE KEGEL (EK)

Hi ha diverses maneres de fer els EK, però totes elles es basen en contraure i relaxar el múscul pubococcígeo o PC (també conegut com el múscul del sol pelvià) repetides vegades, amb l'objectiu d'incrementar la seva força i resistència, i així prevenir o evitar la incontinència urinària i altres problemes relacionats.

Quan ho treballem abans del part, també ens ajuda a prendre consciència dels músculs vaginals (on són, com són, com moure'ls...) i saber-los contraure i relaxar de forma voluntària.

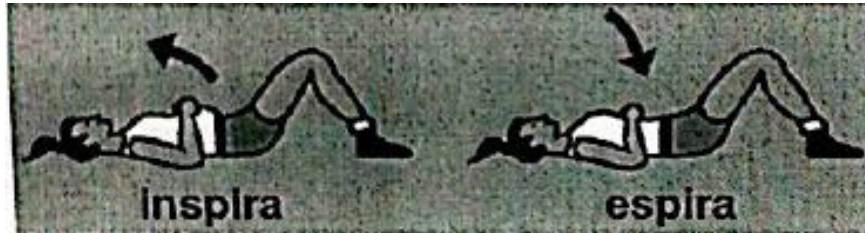
Es poden fer en diferents postures (estirada, asseguda i dreta), encara que al principi és més recomanable la posició estirada amb les cames flexionades i amb els peus recolzats a terra. En aquesta postura es tracta d'imaginar que els músculs que envolten la vagina i el recte "tiben cap amunt" fent un moviment de succió i posteriorment un moviment de relaxació.





Exercicis respiratoris.

Agafar aire pel nas i inflar la panxa. Bufar per la boca al mateix temps que es desinfla la panxa.



Contraccions mantingudes.

Contraure els músculs com si volguéssim aguantar l'orina, tirant-los cap amunt. Contraure i mantenir així mentre comptem fins a 5 segons (és un temps mig, valora si tu aguantes més o menys temps) al mateix temps que bufem. Llavors relaxar durant 10 segons més.

Intentar aguantar progressivament el temps de contracció i relaxació. Quan més temps aguantis la contracció muscular més forts es faran.

Contraccions ràpides.

Consisteixen en contraure i relaxar els músculs tan ràpid com puguis i tantes vegades com puguis en una mateixa respiració.

L'ascensor.

Aquest exercici requereix certa concentració. La teva vagina és un tub muscular amb seccions en forma d'anell disposats un sobre l'altre. Imagina't que cada secció és una planta diferent d'un edifici i que pugues i baixes un ascensor, tensant cada secció. Comença pujant l'ascensor suaument fins la primera planta, aguanta durant un segon, i puja fins la segona planta. Segueix pujant tantes plantes com puguis (normalment no més de 5). Per baixar, aguanta també un segon en cada planta. Quan arribis a baix, intenta anar al soterrani, empenyent els músculs pèlvics durant uns segons (com si estiguessis de part). Finalment intenta relaxar completament la musculatura durant uns segons. Sobretot, no t'oblidis de respirar pausadament i de no fer els exercicis amb ajuda dels abdominals.

Recomanacions

- Controlar que la musculatura abdominal, glútia i adductora de les cames estigui relaxada.
- Realitzar els exercicis havent orinat prèviament.
- No aguantar la respiració.
- Realitzar els exercicis amb els ulls tancats per obtenir així més percepció de la zona perineal.



Material de suport

Podem fer servir les boles xineses i els cons vaginals per potenciar aquesta musculatura.



Les boles xineses s'introdueixen a la vagina com si fossin un tampó, deixant a fora el fil per poder retirar-les; es poden lubricar amb oli de Pompeia o amb lubricant urològic. Per ús terapèutic, es recomanen les de plàstic i no les d'altres materials com làtex, fusta o metall. El temps d'utilització serà progressiu, començant amb 15 minuts/dia i augmentant-lo setmanalment. El temps d'inserció hauria de coincidir amb un període de moviment (caminar, córrer...) a partir de la segona setmana. Si hi ha dificultat amb el nou període de temps, es mantindrà el temps de la setmana anterior. És important arribar a una hora de permanència de les boles xineses, i mai utilitzar-les més de 3 hores seguides.

No es recomanen en cas d'infecció vaginal, menstruació, embaràs o existència de sutures no cicatritzades a la zona perineal, Cal orinar abans de la seva inserció, i rentar-les amb aigua i sabó abans i després d'utilitzar-les.

llevadores@hcerdanya.eu