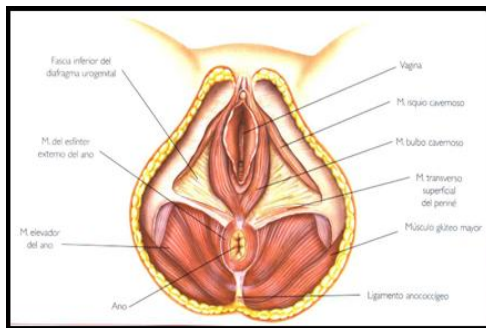


Què és el perineu?

El sòl pèlvic és un conjunt de músculs que van del pubis fins al còccix. Té una forma d'hamaca que aguanta les vísceres abdominals i pèlviques (bufeta, úter i recte).

Perquè és important treballar els músculs del perineu?

És necessari que mantinguin un bon to perquè els òrgans viscerals i pèlvics mantinguin la seva funció correctament; sinó és quan poden aparèixer trastorns com la incontinença urinària i/o fecal, els prolapses, les disfuncions sexuals, la síndrome de dolor crònic...



Qui ha de treballar el perineu?

Totes les dones i sobretot les que tenen factors de risc.

Mantenir el sòl pèlvic entrenat ajuda a prevenir i evitar futurs trastorns.

Si aquests ja han aparegut es poden reeducar els músculs i, així, recuperar o millorar l'estat en que es troben.

Què podem fer per millorar?

AMB AJUDA DE LA LLEVADORA O DE LA FISIOTERAPEUTA:

Prendre consciència de la zona (biofeedback): conèixer els músculs que formen el perineu.
Prendre consciència de l'estàtica corporal.
Modificació de la conducta.

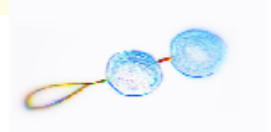
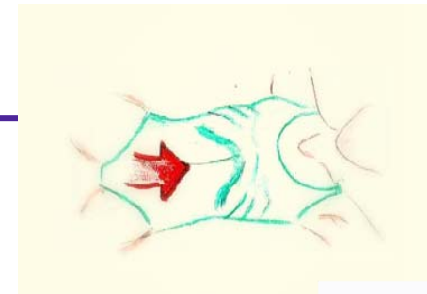
Aquests exercicis s'han de realitzar de forma sistemàtica i habitual.
Un cop apresos es poden realitzar a casa.

Treballar la musculatura (abdominal i pèlvica):

- ✓ Exercicis de kehel: contraccions de la musculatura vaginal de forma activa.
- ✓ Electroestimulació: contracció passiva de la musculatura vaginal a través d'una sonda o aparell elèctric.
- ✓ Exercicis hipopressius: tècnica que redueix la pressió intraabdominal mitjançant postures determinades.
- ✓ Boles xines: milloren el treball global del perineu mitjançant un efecte vibratori.
- ✓ Cons vaginals: serveixen per treballar la part més externa de la vulva a través del seu propi pes.

A CASA:

Mantenir una bona hidratació (2-3 litres d'aigua).
Evitar restrenyiment.
Tenir bons hàbits de micció (anar al vàter cada 3 hores, evitar fer esfoç per buidar bufeta).
Perdre pes en cas d'obesitat.
Evitar hàbits tòxics.



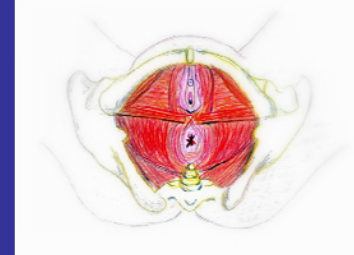


Com es poden lesionar els músculs del perineu?

Els factors de risc són:

- Obesitat.
- Embaràs.
- Parts (instrumentats o traumàtics).
- Episiotomia.
- Restrenyiment.
- Exercici inadequat (saltar, fer abdominals...).
- Cirurgia abdominal i pèlvica.
- Hàbits tòxics (fumar, alcohol, fàrmacs).
- Menopausa.
- Envelliment.

En general, és convenient consultar amb els professionals sempre que hi hagi algun dubte.



Cures del perineu

Quins signes ens poden alertar que hem de buscar ajuda?

- Aixecar-se per orinar durant la nit.
- Sensació de pes en la zona vaginal (pubis).
- Pèrdues petites en esternudar o en riure...
- No buidar la bufeta correctament (sensació de micció incomplerta).
- Ús de compresa o salvaslip per control de pèrdues.

A qui ens hem de dirigir si tenim algun dubte o problema?

- A la llevadora del CAP o de l'hospital (ext 110), o
- A la fisioterapeuta de l'hospital (ext 336).

