



Comissió de SOL PELVIÀ

Núm. d'acta: 02/21

Hora d'inici: 19.30 h

Data: 27/04/2021

Assistents:

Coordinador:	<input checked="" type="checkbox"/> Eva Hernando		
Membres:	<input type="checkbox"/> Stephanie Kauffman	<input checked="" type="checkbox"/> Sandra Sancho	<input type="checkbox"/> Roser (Baixa laboral)
	<input type="checkbox"/> Laia Blanco	<input checked="" type="checkbox"/> Anna Abelló	<input checked="" type="checkbox"/> Anna Sauri
Convidat/s:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ordre del dia

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior.
2. Dies mundials 2021.
3. Formació.
4. Comunicació a les xarxes socials.
5. Visual thinking.

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior

Queda aprovada l'acta anterior.

2. Dies mundials 2021

Referent **28-5-21 Dia internacional d'acció per a la salut de les dones**, les infografies que ens interessa publicar són:

Hàbits saludables
Salut sexual femenina
Abdomen i sòl pelvià

I si en calen més:
Embaràs
Exercici i postpart
Menopausa

Referent als següents DM:

11-06-21: Dia mundial del càncer de pròstata: Publicar la infografia de cirurgia prostàtica

19-10-21 DM càncer de mama: elaborarem una infografia de càncer mama

	Responsable	Data realització
Treball conjunt infografia.	Tots	Maig-juny 2021

3. Formació

Sobre las propostes de seminaris que es van plantejar des de la Comissió abans del confinament, l'Anna Abelló no pot al 2021, l'Eva Hernando podria a l'últim trimestre. La Sandra podria fer reprogramació abdominal que ja es feia al 2021.

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització
Comunicar-ho a la Roser.	Eva Hernando	29-4-21



4. Comunicació a les xarxes socials

L'Eva informa sobre la comunicació del CFC respecte a las publicacions a les xarxes socials.

Rebuda la proposta de la Comissió de NME de fer publicacions pròpies i relacionades amb el seu àmbit a les xarxes socials del CFC i consensuada amb la Junta de Govern aquesta proposta, fem extensiu el plantejament d'aquestes publicacions a aquelles comissions que també hi estiguin interessades, seguint els següents requisits:

- *Es duran a terme un màxim de 2 publicacions setmanals del número total de les comissions (en aquest sentit fomentem també la interacció de les comissions entre si, les sinergies entre elles i els punts comuns, quelcom que pot nodrir molt les publicacions).*
- *Cada comissió serà responsable d'enviar la imatge/vídeo amb el text del post, els hashtags i/o etiquetes que vulgui afegir, sempre respectant la línia de comunicativa del Col·legi.*
- *La informació s'enviarà a una setmana vista a l'Àrea de Comunicació per a la seva gestió, comunicacio@fisioterapeutes.cat*

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització

5. Visual thinking

Projecte informatiu amb el propòsit d'explicar a la societat aspectes de la fisioteràpia d'una forma veraç i senzilla. És un projecte visual més que de lectura.

Informació revisada i modificada:

Fisioteràpia sòl pelvià

Les disfuncions del sòl pelvià són diverses i presenten una alta prevalença en la població. Afecten tant dones com homes i, també, nens, i redueixen la qualitat de vida de les persones que les pateixen.

Objectius

Diferents situacions al llarg de la vida poden disminuir l'estat de salut del sòl pelvià: embaràs, part, menopausa, envelliment, cirurgies abdominopelvianes, alteracions neurològiques, esports d'impacte, traumatismes, etc.

La fisioteràpia del sòl pelvià té com a objectiu la prevenció i el tractament de disfuncions com:

- *Dolor pelvià*
- *Incontinència urinària, fecal o de gasos*
- *Prolapses d'òrgans pelvians*
- *Disfuncions sexuals*
- *Restrenyiment*

Tractaments

Algunes de les tècniques utilitzades són:

- *Consciència anatòmica de la zona.*
- *Entrenament muscular i coordinació abdominopelviana.*
- *Tècnica de teràpia manual i miofascial.*
- *Entrenament conductual de les rutines miccionals i defecatòries.*
- *Electroteràpia i biofeedback*



On es fa

Actualment diverses guies de pràctica clínica proposen la fisioteràpia com a primera línia de tractament en les diferents disfuncions ginecològiques, urològiques, obstètriques i coloproctològiques. Tot i l'alta prevalença d'aquestes disfuncions, sovint encara, a dia d'avui, són desconegudes per gran part de la població i pels propis sanitaris.

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització

6.

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització

Coordinadora: Eva Hernando Gimeno