



Comissió de Sòl Pelvià		
Núm. d'acta: 01/21	Hora d'inici: 19.30 h	Data: 28/01/2021

Assistents:			
Coordinadora:	<input checked="" type="checkbox"/> Eva Hernando		
Membres:	<input checked="" type="checkbox"/> Stephanie Kauffman	<input checked="" type="checkbox"/> Sandra Sancho	<input type="checkbox"/> Roser
	<input checked="" type="checkbox"/> Laia Blanco	<input checked="" type="checkbox"/> Anna Abelló	<input type="checkbox"/>
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. Infografia càncer de colon.

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

2. Dies mundials 2021		
<p>Respecte a la proposta de realitzar accions conjuntes amb la Comissió d'Oncologia, la Comissió de Sòl Pelvià proposa fer accions sinèrgiques, perquè la feina de coordinar el treball conjunt de dues comissions per a una mateixa acció és complicat per qüestions d'agenda.</p> <p>14-02-2021 Dia europeu de la salut sexual: frase proposada per la Comissió per a un <i>post</i> per a les xarxes socials.</p> <p><i>La salut sexual està fortament lligada a l'estat del sòl pelvià. Les disfuncions d'aquesta musculatura poden afectar la qualitat de l'erecció, la sensibilitat i provocar dolor en les relacions sexuals, tant en homes com en dones. El fisioterapeuta expert en sòl pelvià és el professional sanitari que, a través del treball amb la musculatura abdominopelvià, millorarà la salut sexual. Consulta amb els experts.</i></p> <p>31-03-21 Dia mundial contra el càncer de còlon: la Comissió proposa fer la infografia i que la Comissió d'Oncologia realitzi la nota de premsa.</p> <p>28-5-21 Dia internacional d'acció per la salut de les dones: infografies de la Comissió.</p> <p>11-06-21: Dia mundial de el càncer de pròstata: definir acció sinèrgica amb la Comissió d'Oncologia.</p> <p>15-9-21 Dia europeu de la salut prostàtica: entenem que, com que està en vermell, és que no està aprovat.</p> <p>19-10-21 DM càncer de mama: definir acció sinèrgica amb la Comissió d'Oncologia.</p>		
	Responsable	Data realització
Contactar amb la Comissió d'Oncologia i proposar accions sinèrgiques per a la resta de dies mundials.	Eva Hernando	Febrer 2021



3. Infografia càncer de colon

1. En el cas que sigui necessari realitzar una ostomia, abans de passar per la cirurgia és molt important aprendre a realitzar els esforços de la vida quotidiana i els canvis posturals de forma segura, per evitar el risc d'hèrnia paraestomal.
2. Sigui quina sigui la cirurgia que s'hagi realitzat, és important tractar les cicatrius (externes i internes), atès que poden provocar diferents tipus de molèsties.
3. El teu ritme intestinal pot millorar gràcies a la teràpia visceral realitzada pel fisioterapeuta. Un bon ritme intestinal millora la teva qualitat de vida.
4. Està demostrat que mantenir-te actiu fent exercici terapèutic i treball postural t'ajudarà a reduir significativament els efectes adversos dels tractaments oncològics, com ara la quimioteràpia.
5. El fisioterapeuta expert en sòl pelvià tracta les possibles seqüeles postquirúrgiques, com la incontinència anal, el dolor i la urgència defecatòria.
6. El fisioterapeuta expert en sòl pelvià t'ajudarà a reeducar la maniobra defecatòria per tal que sigui fàcil i indolora.
7. L'automassatge de colon et pot ajudar a millorar el peristaltisme i promoure la motilitat intestinal. Et podem ensenyar a fer-te'l.
8. Un programa personalitzat d'exercici terapèutic prescrit per un fisioterapeuta t'ajudarà a disminuir la fatiga i el dolor musculoesquelètic.
9. Els exercicis respiratoris, la musculatura abdominal i la musculatura del sòl pelvià són necessaris per optimitzar els esforços que es generen a la vida diària.
10. Aprendre a realitzar correctament, i en el moment adequat, la contracció del sòl pelvià i l'abdomen quan realitzes esforços com estossegar, esternudar o aixecar-te de la cadira, millora la incontinència urinària i/o fecal.

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització

Coordinador: Eva Hernando Gimeno