

EXERCICI FÍSIC DESPRÉS DEL PART

Comissió de Sòl Pelvià

Visita el fisioterapeuta

Abans de reiniciar l'activitat esportiva després del part és important visitar el fisioterapeuta per revisar l'estat del sòl pelvià i la faixa abdominal.

Molèsties

Si tens lesions i/o molèsties no és el moment de tornar a fer activitat esportiva. El fisioterapeuta t'ajudarà.

Esports adequats

Evita esports d'impacte. Podrien lesionar el teu sòl pelvià. Demana consell al fisioterapeuta per saber quines activitats són les més recomanables.

Quan aturar-se?

Si tens dolor o incontinència urinària mentre fas esport, atura l'activitat esportiva i consulta-ho amb el fisioterapeuta.

Abdominals

Evita els abdominals clàssics. Hi ha moltes altres tècniques que t'ajudaran a tenir un abdomen tonificat, preservant el sòl pelvià.

Activitat física

Un cop recuperada, el més idoni serà anar augmentant progressivament la intensitat de l'activitat esportiva. No començarem al màxim el primer dia.

Tonificar

Abans de reprendre l'activitat física, cal tonificar l'abdomen i el sòl pelvià per mantenir-lo fora de risc.

Evitar pesos

Evita aixecar pesos, sobretot si no tens del tot recuperada la faixa abdominal.

Esforços

Quan facis esforços, mira de no bloquejar la respiració: millor realitzar-los en espiració.