

# SÒL PELVIÀ I MENOPAUSA

## EXERCITA'L

Realitza exercicis del sòl pelvià per millorar-lo i prevenir-ne disfuncions freqüents com la incontinença urinària o els prolapses.

## NO AL DOLOR

L'envelliment no ha d'implicar dolor en la sexualitat. Consulta un fisioterapeuta expert.

## HIDRATA

La menopausa afecta la qualitat dels teixits i sovint és necessari l'ús d'hidratants per mantenir un bon estat dels teixits.

## ACTIVITAT FÍSICA

Cal realitzar exercicis aeròbics de baix impacte que ajudin a mantenir el to de la musculatura del cos, incloent la contracció del sòl pelvià.

## CONSTÀNCIA

Cal ser constant en el tractament mèdic recomanat per afavorir l'èxit.

## EVITA ELS PROTECTORS

L'ús de protectors no és recomanable perquè afavoreix la irritació de la pell.

## HIGIENE

No és bo abusar dels productes d'higiene íntima. És preferible rentar-se només amb aigua abundant.

## CONSULTA EL FISIOTERAPEUTA

És interessant realitzar una revisió de Fisioteràpia per conèixer l'estat de salut del teu sòl pelvià abans de patir símptomes.

## EVITA EL RESTRENYIMENT

És important evitar el restrenyiment per reduir el risc de prolapses i infeccions.

## CONEIX EL TEU COS

Mai és tard per conèixer el teu cos i millorar la teva sexualitat.