

HÀBITS SALUDABLES

Comissió de Sòl Pelvià

Si tens pèrdues d'orina, deixar de beure líquid no és la solució i pot agreujar el problema.

Consulta un fisioterapeuta expert.



Si tens sensació de pes a la zona pelviana, consulta un fisioterapeuta expert. No deixis passar el temps, potser és un prolapse i pot empitjorar. Cal abordar-lo amb Fisioteràpia.



El ritme miccional normal oscil·la entre les tres i les quatre hores.

Si orines més o menys freqüentment pot ser un senyal d'alarma.

Quan aixequis pes o facis un esforç, contrau el sòl pelvià. Si no saps com fer-ho, un fisioterapeuta expert et pot ajudar.



Intenta evitar les miccions preventives (com la d'abans de sortir de casa). Ves-hi quan realment en tinguis ganes.



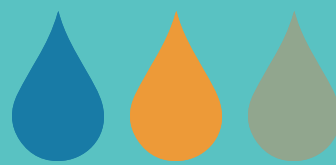
Mantingues una dieta equilibrada i no prenguis aliments irritants com cafeïna, alcohol, picant, xocolata...

Si tens problemes de sòl pelvià, realitza exercicis de baix impacte i reforça'l.

Fes de ventre quan el cos t'ho demani. No fer-ho pot provocar restrenyiment.



Si sents dolor o tens menys sensibilitat quan practiques sexe, consulta el teu fisioterapeuta.



Beu entre un i mig i dos litres de líquid al dia: aigua, te, suc natural, etc.

Imatges: freepik.com

Col·legi de Fisioterapeutes



de Catalunya