

CONVIURE AMB EL DOLOR PELVIÀ CRÒNIC

COMISSIÓ DE SÒL PELVIÀ



POT SER REVERSIBLE

El dolor pelvià crònic és una situació reversible en la majoria dels casos, però requereix paciència, temps i un tractament adequat realitzat per un equip expert.



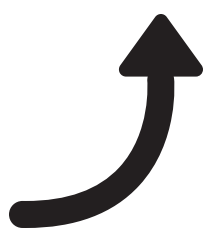
MANTÉN-TE ACTIU

Mantingut durant molt de temps, el dolor pelvià altera molts aspectes en la vida d'una persona. Procura mantenir les relacions socials actives i ocupa el temps fent allò que més t'agradi.



EVITA LES EXPERIÈNCIES DOLOROSES

Evita tot el que reforci l'aprenentatge del dolor. Normalitza les activitats del dia a dia evitant les experiències doloroses.



AUGMENTA LA SEROTONINA

La serotonina (substància que actua com a neurotransmissora de la sensació de benestar) és determinant per a la resolució del dolor pelvià crònic. Potencia-la fent tot el que et faci feliç.



BONA ALIMENTACIÓ

Una alimentació adequada ajuda a fer baixar la inflamació i millora la funció del sistema immunitari.



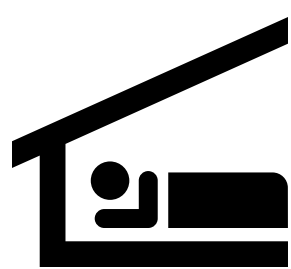
DESPROGRAMA EL DOLOR

Si el dolor s'allarga més de tres mesos, el sistema nerviós en fa un aprenentatge. La psicoteràpia i la Fisioteràpia t'ajudaran a desprogramar aquest aprenentatge.



QUÈ HAS D'EVITAR?

Evita els irritants com l'alcohol, el tabac, estimulants...



DESCANS REGENERADOR

Descansa: necessitem entre set i vuit hores de son de qualitat per regenerar adequadament els teixits i facilitar la funció del sistema immunitari. Dorm de nit i amb una rutina ben endreçada.



RELAXA'T

Les activitats relaxants t'ajudaran a controlar l'equilibri del sistema nerviós i milloraran la teva situació. Prova la meditació, el ioga, el ball...

