

És més habitual del que penses...

Entre el 20% i el 51% de les dones esportistes d'entre 25 i 45 anys pateixen d'incontinència urinària (IU), independentment d'haver tingut fills o no. La incidència augmenta en esports d'impacte o d'esforç elevat (fins a un 83% en alguns esports).

L'eficàcia del tractament de fisioteràpia en la IU és d'un 44-69%.

*Cal que les dones esportistes treballin especialment la musculatura del sòl pelvià.*

## La Fisioteràpia uroginecològica té eines per acompanyar-te en el teu dia a dia i en una pràctica esportiva saludable

Si pateixes o tens risc de patir problemes de sòl pelvià, assessora't amb un fisioterapeuta expert en aquest àmbit. Si vols fer activitat esportiva, podràs fer-ho de manera saludable amb un programa personalitzat d'exercicis abdominals i del sòl pelvià que garanteixin una bona funció del sistema abdominopelvià.

[www.dift.cat](http://www.dift.cat)

[www.fisioterapeutes.cat/comissions/obugi](http://www.fisioterapeutes.cat/comissions/obugi)

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya compta amb la Comissió d'Obstetrícia i Uroginecologia, l'objectiu principal de la qual és la difusió d'aquest àmbit de la fisioteràpia.

Entra al web del CFC per estar al corrent de les seves inquietuds i activitats o per trobar el fisioterapeuta expert en sòl pelvià que et pot ajudar.



**Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

Comissió d'Obstetrícia i Uroginecologia

[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)

# La dona i l'esport



Els músculs tenen un paper molt important durant la pràctica d'exercici però, saps que hi ha un grup de músculs que no es veuen i que requereixen d'especial atenció?

**S'anomena SÒL PELVIÀ**

## Què és el sòl pelvià?

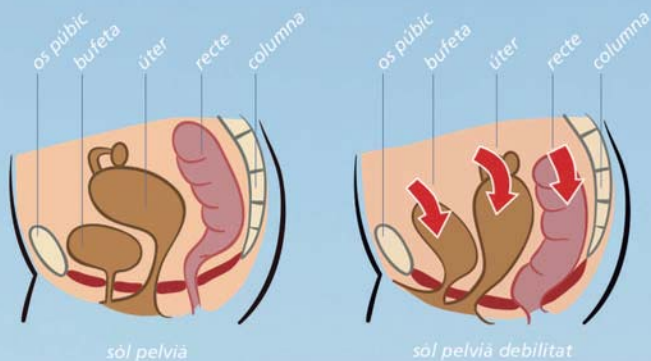
És el conjunt de musculatura, teixit connectiu i nerviós que hi ha a la cavitat de la pelvis.

Juga un paper molt important en el suport dels òrgans (bufeta, matriu i intestins), en el tancament d'esfínters i també en la funció sexual i reproductora.

El sòl pelvià ha de treballar coordinadament amb els músculs abdominals profunds, la musculatura de l'esquena i el diafragma per gestionar la pressió descendent que es produeix a dins l'abdomen en realitzar un esforç.

Però si algun d'aquests components està debilitat o lesionat, aquesta coordinació automàtica es veu alterada.

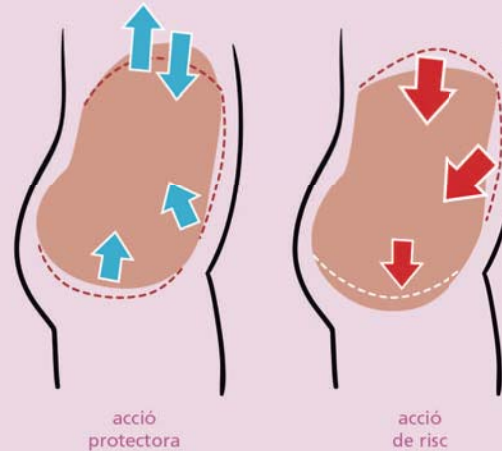
Si això passa durant la pràctica esportiva, se sobrecarrega el sòl pelvià, donant lloc a pèrdues d'orina, prolapse d'òrgans o dolor, entre d'altres.



## Musculatura abdominal i sòl pelvià

### Si vols fer esport...

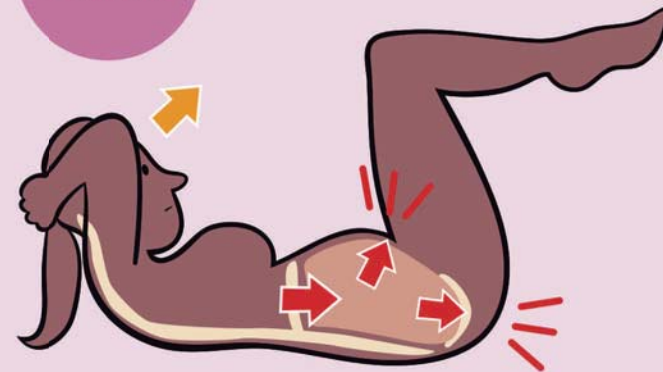
...és important que prioritzis la salut del teu sòl pelvià. Sovint la pressió intraabdominal pot superar la capacitat de protecció del teu sòl pelvià.



### I si busques un ventre pla...

...tingues en compte que molts dels exercicis abdominals clàssics realitzats de manera repetida poden acabar donant una aparença de més panxa i augmentant el risc de patir lesions al sòl pelvià.

Acció abdominal no recomanada



## Com sé si tinc un problema al sòl pelvià?

Alguns dels símptomes que haurien de posar-te en alerta són:

Pèrdues accidentals d'orina

al fer exercici, riure, tossir o esternudar

Dificultat per buidar

la bufeta o els intestins

Incontinència fecal o de gasos

Dolor pelvià

Urgència miccional o defecatòria

Sensació de pes, ocupació a la vagina o prolapse visceral

Alteracions de la sensibilitat

en les relacions sexuals

Orinar amb una freqüència inferior o superior a 3 hores

### El teu risc incrementa si...

- Sovint aixeques pes (fent esport, a casa o a la feina)
- Has estat mare
- Tens la menopausa
- Realitzes un entrenament intens (abdominals, salts, impactes...)
- Tens cicatrius per intervencions al abdomen o sol pelvià
- Pateixes restrenyiment
- Pateixes tos crònica (al·lèrgies, tabac...)
- Tens sobrepès
- Has patit algun traumatisme a la pelvis (caigudes...)
- Pateixes dolor a la part baixa de l'esquena