



EL SÒL PELVIÀ I LA SÍNDROME DE DOLOR MIOFASCIAL

DOCENT

Eva Hernando Gimeno. Directora de Ginsol Centre de Fisioteràpia a Reus, Tarragona. Professora associada de la Universitat Rovira i Virgili (URV). Membre de la Comissió de Sòl pelvià del CFC. Actualment cursa el Màster de Salut Digital de la Universitat Oberta de Catalunya.

Adreçat a: Fisioterapeutes col·legiats

Durada: 5 hores lectives

Preu: Activitat bonificada al 100%

Calendari: 23 de setembre de 2023

Horari: dissabte de 09.00 h a 14.15 h

Lloc de realització: Hospital Comarcal del Pallars, C/Pau Casals, 5 25620 Tremp, Lleida

PRESENTACIÓ

El concepte de salut del sòl pelvià es defineix com la integritat física i funcional de la unitat del sòl pelvià a través de les diferents etapes de vida de l'individu (home o dona), que permet una òptima qualitat de vida a través del seu paper multifuncional, en què l'individu posseeix o té accés al coneixement, que l'empodera amb l'habilitat per prevenir o gestionar la disfunció ([Pierce 2015](#)).

La salut del sòl pelvià es veu afectada per diferents influències. Unes no modificables com la genètica o el pas del temps, i d'altres com l'estil de vida, la situació cultural i socioeconòmica o els esdeveniments de la vida com poden ser els embarassos i parts, intervencions quirúrgiques o malalties associades.

La síndrome de dolor miofascial (SDM) és una entitat que freqüentment s'associa a diferents disfuncions del sòl pelvià. Però en moltes ocasions els pacients consulten per tenir dolor musculoesquelètic a la zona abdomino-lumbopelviana sense que es preguntin a l'anamnesi ni que es tingui en compte en l'exploració una possible disfunció de sòl pelvià o SDM en la musculatura del sòl pelvià.

Establir unes bases generals teòriques i pràctiques permetrà al fisioterapeuta obtenir eines per a la primera línia de tractament conservador de diferents disfuncions associades al sòl pelvià, que poden conviure amb altres motius de consulta en la pràctica diària de fisioteràpia.

OBJECTIUS

L'objectiu general del seminari es basa en proporcionar els coneixements suficients que permetin al fisioterapeuta identificar la simptomatologia associada a la SDM al sòl pelvià i establir les primeres fases de tractament conservador.

- Establir les bases de la primera intervenció de fisioteràpia en l'àmbit de la rehabilitació abdominopelviana.
- Aprofundir en la funció del sòl pelvià dins el conjunt manomètric abdominal.
- Aprendre la simptomatologia de la SDM al sòl pelvià i relacionar-la amb les principals disfuncions del sòl pelvià.

TEMARI

Paradigma de conceptes: dolor pelvià, dolor pelvià crònic, síndrome de dolor pelvià crònic, atrapament del nervi pudend, síndrome del piriforme, síndrome de l'elevator de l'anús i síndrome de dolor miofascial (SDM).

- Què és un PG? SDM i la seva relació amb les disfuncions del sòl pelvià
- Biomecànica abdominopelviana: unió de forces
- La musculatura del sòl pelvià, les seves sinergies i la SDM
- És la hipertonía del sòl pelvià l'enemic a batre?
- Pràctica: Teràpia manual i exercicis per 'elastificar' el sòl pelvià