

LA GIRA PER CATALUNYA PER DIFONDRE EL SÒL PELVIÀ AMB LA MIREIA GROSSMANN

ES TANCA AMB
UN GRAN ÈXIT
D'ASSISTÈNCIA




Deu ciutats. 26 xerrades, 13 per a fisioterapeutes i 13 més per al públic en general. Un total de 1.729 assistents, dels quals 591 professionals. Èxit rotund. Aquest és el balanç del programa de divulgació gratuït impulsat pel Col·legi de Fisioterapeutes (CFC) sobre salut pelviana que durant tres mesos ha fet gira per Catalunya de la mà de la Mireia Grossmann i que va posar punt i final el 7 de juny a Manresa, després de passar per Igualada, Barcelona, Tarragona, Tortosa, Figueres, Vilafranca del Penedès, Tremp, Lleida i Mataró.

“L’ experiència ha sigut meravellosa”, assegura Grossmann, experta en sòl pelvià, que després de molts anys dedicant-se a l’atenció des de la seva clínica, ara se centra en la difusió i la divulgació sobre aquest “món entre les cames i més enllà”, tan silenciada i ple de tabús. Precisament l’habilitat de comunicar i la gràcia en les seves xerrades l’ha fet molt popular a les xarxes socials, on acumula milers de seguidors. De fet, moltes de les persones que s’han inscrit a les xerrades del CFC aquests tres mesos ho han fet perquè la segueixen a Instagram i ho han vist com una oportunitat per conèixer-la de prop i descobrir una mica més sobre el contingut que veuen a través dels seus vídeos.

EL CARTELL DE “COMPLET” HA ESTAT LA TÒNICA HABITUAL A LA GIRA

“La gent que ha vingut, ara coneix les normes bàsiques del sòl pelvià i això vol dir que el poden començar a protegir. O si més no, ja tenen informació suficient per fer-ho”, explica Grossmann. També destaca que les xerrades divulgatives del Col·legi permetran a totes aquelles persones “del carrer” que hi han assistit a anar una mica més enllà i, sobretot, “saber on demanar ajuda si la necessiten”, en referència a la importància, com sempre diu a les xerrades, de consultar un especialista de sòl pelvià. És a dir, cal que visitin un fisioterapeuta expert en aquesta qüestió perquè els faci una valoració, sobretot tenint en compte que, “el sòl pelvià és molt silenciós pel que fa als símptomes”. Demanar hora a un especialista pot ajudar a prevenir possibles mals majors en aquesta zona del cos “abans d’haver de córrer” quan el problema ja sigui evident i la solució sigui més complicada. Tant dones, més habituades a parlar i a consultar, com en homes.

Les xerrades han posat el cartell de complet en totes les ciutats amb uns assistents, la gran majoria dones, que en sortir n’han fet una valoració molt positiva sobretot per alguns aspectes que han descobert i desconeixien completament. Més enllà dels problemes de retenció i que “pixar-se de riure” literalment no és normal, han sortit amb la idea que és important consultar el fisioterapeuta quan comencen a sorgir aquests petits símptomes que cal corregir abans que sigui massa tard. També se sorprenen de saber que el sòl pelvià forma part del sistema abdominopelvià, juntament amb el diafragma i l’abdomen, i que la integritat del sòl pelvià dependrà de la gestió que es faci de tot aquest sistema. Per tant, alguns problemes detectats a la zona del sòl pelvià, ja sigui a nivell sexual, urinari, de restrenyiment o el que sigui, poden estar relacionats amb la faixa abdominal o la respiració.



DEU CIUTATS. 26 XERRADES, 13 PER A FISIOTERAPEUTES I 13 MÉS PER AL PÚBLIC EN GENERAL. UN TOTAL DE 1.729 ASSISTENTS, DELS QUALS 591 FISIOTERAPEUTES

EXERCICIS QUE TOTS PODEM FER PER PREVENIR PATOLOGIES PELVIANES

Un dels missatges importants i que més sorprèn a aquells que han assistit a les xerrades és trencar amb la idea errònia que quan fas força has d'aguantar la respiració, i així ho han explicat en sortir. "Per la nostra seguretat quan aixequem una garrafa d'aigua i fem força hem de treure aire, ho desconeixia", remarcaven alguns assistents en un dels seminaris a Barcelona. Al final de cada taller, durant l'última mitja hora, la Mireia Grossmann ha acabat recordant que els exercicis de Kegel, els més coneguts entre la població, no són els únics per reforçar el sòl pelvià i n'ha explicat d'altres, ja amb tots els assistents de peu dret i fent una petita sessió més pràctica. També un altre consell que sorprèn els assistents és el de recuperar la postura fisiològica, que els bebès i infants més petits practiquen de forma innata quan van de ventre. Per fer-ho, recomana comprar una banqueta o un tamboret baix i petit per posar les cames a sobre quan s'està assegut al vàter perquè facilita l'evacuació i evita la tensió de la zona del sòl pelvià.

Pel que fa als seminaris destinats a companys fisioterapeutes de professió, la Mireia Grossmann recorda que al grau universitari el sòl pelvià no és una especialitat i que, per tant, si l'estudiant no l'agafa com a optativa, no tindrà coneixements sobre aquesta part del cos ni sabrà com tractar-la si no s'hi interessa després i fa una formació pel seu compte. Així, el sòl pelvià no és només un gran desconegut entre la població en general sinó també entre els professionals, encara que cada cop se li està donant més rellevància. "És massa important perquè els companys que no l'han agafat com a optativa la coneixin", insisteix, destacant "el regal" que el Col·legi ha fet als prop de 600 col·legiats amb aquests seminaris formatius sobre el sòl pelvià durant la gira per Catalunya. Per a Grossmann és important que els fisioterapeutes, quan rebin un pacient amb problemes al sòl pelvià, sàpiguen com a professionals "fins on poden arribar, com poden ajudar, com poden derivar i quan cal derivar". I això, insisteix, "només s'aconsegueix amb el coneixement".

I ACABEM AMB TRES CONSELLS BÀSICS

Per acabar la valoració de l'experiència del Tour per Catalunya sobre sòl pelvià, la Mireia ens destaca els tres consells bàsics, tant per a homes com per a dones, per mantenir en bon estat la salut del sòl pelvià:

- ▶ Treure l'aire sempre que es faci un esforç, en un moment de força (aixecar una criatura, agafar una garrafa d'aigua o qualsevol altre), és a dir, evitar les valsaves.
- ▶ Posar un banqueta al lavabo per posar-hi el peus quan seus al vàter. L'objectiu és recuperar la postura fisiològica. Anar de ventre és un acte quotidià i, a la llarga, comportarà un gran canvi.
- ▶ Regalar-se una valoració de sòl pelvià amb un fisioterapeuta especialitzat.

EL TOUR HA SERVIT PER DIVULGAR LA SALUT PELVIANA POSANT EN CONTACTE LA MIREIA GROSSMANN AMB MOLTS DELS SEUS SEGUIDORS A LES XARXES, QUE L'HAN POGUT CONÈIXER EN PERSONA

