



5%
han caigut
LES VISITES
DELS
ESpanyOLS
AL DENTISTA

L'oferta sanitària

Creix la demanda de teràpia vaginal per evitar les seqüeles del part

El 80% de les dones pateixen molèsties, dolors i incontinència urinària després dels embarassos

La sanitat pública no cobreix els tractaments de recuperació del to muscular de la zona uterina



DANNY CAMINAL

Una classe sobre tècniques posturals per recuperar el to i la força uterines, al centre Rap de Barcelona, dimarts.

L'EINA



El fals mite sexual de les boles xineses

A.G.
BARCELONA

Les esferes vaginales, les popularment conegudes com *boles xineses* -que, curiosament, van sorgir al Japó, en el món de les geishes-, no són un inductor del plaer. «No són un objecte d'estímul sexual», confirma Beatriz Sancho, portaveu de Masterfarm, el fabricant del model sanitari que les farmàcies espanyoles venen al preu de 27,50 euros. Si que ajuden a poder recuperar la força muscular de l'úter i la vagina, i tornen la capacitat original de la zona per contraure's i re-

ÚS I FINALITAT

Les boles vaginales no són un objecte d'estímul sexual, però sí que milloren els músculs

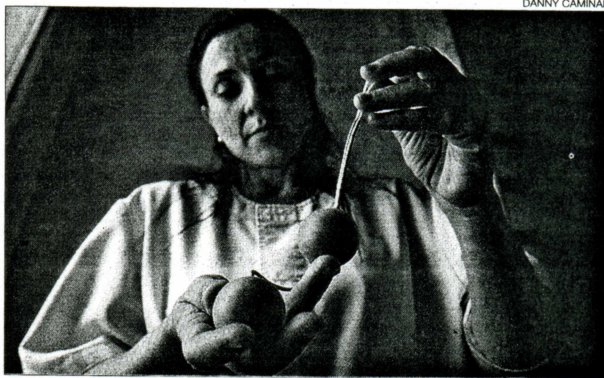
laxar-se quan un objecte intern o extern intenta entrar-hi o sortir-ne. Les que venen les farmàcies -dues boles enllaçades per un cordó, amb un filet que arriba a l'exterior- consten d'una esfera externa recoberta amb silicona mèdica i una altra boleta interior diminuta.

Quan la usuària es mou o camina, la boleta petita xoca contra la gran i dona lloc a una vibració que condueix a la contracció i relaxació de la vagina i l'úter. «Les dones que han provat aquestes boles ens expliquen que d'estímul eròtic, poc -explica Stephanie Kauffmann, fisioterapeuta-. Sí que és cert que, com que augmenten el to muscular, a la llarga beneficien la funció sexual i això satisfà la dona i l'home que s'hi relaciona». Per aquesta raó les feien servir les geishes després de parir. ≡

ANGELS GALLARDO
BARCELONA

La filla de Carol B., traductora, de 34 anys, acaba de complir 13 mesos, i en aquest temps tota l'atenció de la seva mare s'ha centrat en els refredats, la dieta i les primeres dents de la nena. Fa un mes, la Carol va prendre consciència d'una cosa que potser va començar a passar poc després del part: si no corre al lavabo al primer avís que ha d'orinar, se li escapen unes gotes. «Gairebé no mullo, però prou per saber que és una cosa molt desagradable», explica.

Aquesta dona, igual que la majoria de les que tenen fills a Espanya, les coneixia que l'exagerada dilatació visceral que causen l'embaràs i el part la deixaria sense to muscular ni força al teixit que sosté la pelvis, i que, si no feia res per evitar-ho, els òrgans genitals tendrien a caure. Descens de la bufeta, la matriu o l'recte, dolor al mantenir relacions sexuals i incontinència urinària són algunes de les seqüeles que, amb di-



DANNY CAMINAL

La terapeuta Inés Ramírez sosté les esferes vaginales.

ferent gravetat, afecten el 80% de les dones que han tingut fills. Molt poques saben que hi ha remeis incruents que poden evitar unes seqüeles per a les quals els ginecòlegs proposen cirurgia quan la caiguda dels òrgans és tan excessiva que altera les funcions fisiològiques. «El sistema

sanitari públic està molt preparat, amb ecografies de tot tipus, per cuidar el fetus i el nadó, però gairebé no es cuida de la conseqüència de l'embaràs i el part en les mares», afirma Stephanie Kauffmann, fisioterapeuta del centre de reeducació pelvina Rap, a Barcelona, un dels escas-

sos serveis, privats, que ofereixen teràpia manual i exercicis educatius per prevenir aquest cúmul de malalties. A França, les ofertes d'aquest tipus les cobreix la sanitat pública. «El desconeixement de les dones sobre què els passa al cos abans, durant i després del part és enorme», sosté Kauffmann.

LES POSTURES // Les seves clientes són embarassades, mares recents o dones que, després dels 50 anys, descobren que han tingut un problema a la pelvis tota la vida. «Amb les embarassades, el primer que fem és explicar-los com s'han de col·locar quan estan assegudes, a l'estirar-se o aixecar-se, per evitar al màxim les pressions sobre l'úter i la bufeta», explica Inés Ramírez, terapeuta del centre. «Dormir sobre el costat esquerre és el millor per no comprimir l'artèria aorta i la vena cava», suggereix a les dones. «Si una em-

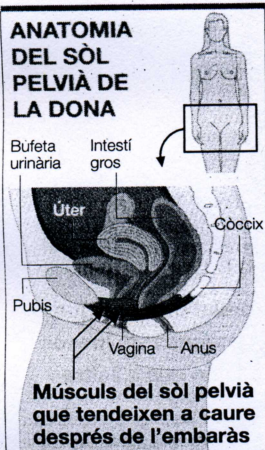
Passa a la pàgina següent

<<<

Ve de la pàgina anterior

barassada està sempre assegurada -explica Kauffmann-, va tancant les costelles, augmenta la pressió al ventre i la panxa tendirà a sortir en excés». Llavors, afegeix, la pell s'estirarà més del que és necessari, gairebé no arribarà oxigen a la pelvis, i la matriu, la bufeta i el recte quedaran congestionats. «Tot això crearà problemes durant el part i anul·larà l'elasticitat muscular de la zona», resumeix Ramírez. Una de les seqüeles que abans lamenten les dones és la pèrdua de to de l'abdomen. De fet, la flacciditat del ventre és el motiu inicial pel qual moltes els demanen ajuda.

Estirament manual de la musculatura interna de la vagina, i ensenyament de tècniques de contracció i relaxació del teixit uterí són alguns dels mètodes amb els quals les terapeutes restableixen el to del períneu.



EL PERIÒDICO

Un dels recursos clàssics que indueixen aquesta combinació de contracció-relaxació uterina són les esferes intravaginals, unes boletes que fins ara s'aconseguien gairebé exclusivament als sexshops. L'empresa biomèdica catalana Masterfarm ha dissenyat un model de boles per a ús sanitari, que des d'aquesta setmana venen les farmàcies.

Les boles terapèutiques es col·loquen al fons de la vagina i donen lloc a una contracció muscular involuntària que evita que caiguin. Quan la dona camina o es mou, les esferes vibren i es repeteix el doble gest que contrau i relaxa tot el teixit vaginal. A poc a poc, augmenta el to muscular de la zona. ≡

