



Sòl pelvià i menopausa

Aquesta setmana us portem una sèrie de consells elaborats per la comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya per a les dones que estan travessant la menopausa.

Hem de saber que el dolor no és normal. Aquesta etapa vital no ha d'implicar dolor en la sexualitat. Si n'hi ha, consulteu-ho amb la vostra fisioterapeuta de confiança, que us recomanarà exercicis per exercitar el sòl pelvià i, d'aquesta manera, prevenir també disfuncions com la incontinència urinària o els prolapses.

En aquest període, com en la resta d'etapes de la vida, és important la hidratació. La menopausa pot afectar la qualitat dels teixits i fer necessari l'ús d'hidratants per mantenir-los en bon estat. L'activitat física (no ens cansarem d'insistir-hi) també és necessària. En aquest cas, són recomanables exercicis aeròbics de baix impacte, que ajudin a mantenir el to de la musculatura, incloent-hi la contracció del sòl pelvià.

I que ningú pateixi: si alguna de les recomanacions que estem enumerant no queda prou clara, les fisioterapeutes expertes en sòl pelvià us orientaran i ajudaran, només heu de posar-vos a les seves mans.

Una altra cosa que cal evitar són els protectors, no són recomanables perquè afavoreixen la irritació de la pell. Tampoc no és bo abusar dels productes d'higiene íntima, és millor rentar-se només amb aigua abundant. I cal evitar el restrenyiment per reduir el risc de prolapses i infeccions. Com? Per exemple, bevent entre un litre i un litre mig d'aigua al dia, fent exercici habitualment i fent cas del reflex defecatori: quan el cos ens crida cal buscar un vàter.

Són petits consells que us ajudaran a millorar el vostre dia a dia, però recordeu: davant del dubte, poseu-vos en mans d'una professional experta en sòl pelvià.