



Un sòl pelvià sa

Si teniu pèrdues d'orina, la solució no és deixar de beure líquid, perquè això encara podria agreujar més el problema, i encara més amb aquesta calor: a l'estiu cal beure entre un litre i un litre i mig d'aigua per evitar deshidratacions. Si teniu pèrdues d'orina, el millor és consultar la vostra fisioterapeuta de confiança perquè us orienti cap a una companya experta en sòl pelvià (la zona de la pelvis i la faixa abdominal), que us podrà ajudar. Són hàbits saludables que proposa la comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Més motius per visitar una fisioterapeuta del sòl pelvià. Si de sobte un dia noteu un pes a la zona abdominal o pelviana, podria tractar-se d'un prolapse (un òrgan que "s'ha despenjat") que podria empitjorar si no ho tractem. La fisioteràpia ajuda a restablir un estat de salut en aquest sentit.

En cas de beure sovint, pot augmentar una mica, però en teoria el ritme de micció normal en una persona adulta oscil·la entre les tres i les quatre hores.

Si vosaltres, en canvi, orineu més o menys freqüentment podria ser un senyal d'alarma. I no cal espantar ningú, però val la pena tenir-ho en compte.

Eviteu les miccions preventives com ara la d'abans de sortir de casa: s'hi ha d'anar quan en tenim ganes, la resta pot ser contraproductiu. El mateix amb l'anar de ventre: no anar-hi quan el cos ho demana provoca restrenyiment.

Si feu esforços o aixequen pes, és bo contraure el sòl pelvià. Si no sabeu com fer-ho, els fisioterapeutes també us hi poden ajudar. Així com si sentiu dolor o teniu menys sensibilitat quan pratiqueu sexe.

Resumint: els i les fisioterapeutes expertes en sòl pelvià existeixen, tracten i prevenen. Aneu-hi, consulteu-los, poseu-vos en bones mans.