



# Voler i poder

Voler i no poder, quan parlem d'anar de ventre, és molt incòmode i molest. Per això avui us portem alguns consells per evitar el restrenyiment, a través de la Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Consells fàcils d'aplicar i que poden arribar a ser molt útils.

Primer de tot, l'hora clau, que s'ha de respectar. No és bo posposar el moment d'anar de ventre quan se'n tenen ganes: si el cos ens ho demana, hem de fer-li cas i no esperar. Sempre que puguem, fem servir els sanitaris que tinguem al nostre abast.

És important, també, no fer esforços: no és bo fer esforços per anar de ventre, ha de resultar fàcil. I perquè així sigui, la fisioteràpia del sòl pelvià pot ajudar-nos. Tinguem en compte la hidratació i la nostra activitat. Hem de beure entre un litre i un litre i mig d'aigua cada dia per hidratar-nos i fer exercici per afavorir el trànsit intestinal. S'ha d'escoltar el reflex defecatori, que apareix en la majoria dels casos després d'un àpat, l'hem d'aprofitar.

Sovint el restrenyiment és causat per factors conductuals, per allò que fem o deixem de fer i pel que mengem, rarament és per una causa orgànica, que vol dir que podem incidir-hi positivament, tot i que és important tenir en compte aprendre a relaxar la musculatura del sòl pelvià durant la defecació i per no obstaculitzar el pas de la femta. Una dieta equilibrada que inclogui la ingesta de fruita, verdura, oli d'oliva i beure aigua, ajuda a hidratar el bol fecal, i per tant afavoreix l'evacuació.

En qualsevol cas, anar de ventre no ha de ser problemàtic. I davant de qualsevol molèstia o dificultat és important que ho valori un professional: la fisioteràpia del sòl pelvià pot ser la clau.