



Davant les pèrdues d'orina...

Què s'ha de fer i què no per frenar aquestes incòmodes pèrdues d'orina, senzill i gràfic. La comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya ens proposa avui una bateria de bons consells per evitar-vos aquesta circumstància tan molesta que és que se'ns escapi el pipí. Comencem pel que hem d'evitar.

No és bo forçar l'abdomen per orinar. Ni practicar esports d'impacte que poden empitjorar l'estat del nostre sòl pelvià. Ni tenir sobrepès, perquè augmenta el risc de patir incontinència urinària. El més recomanable és mantenir una dieta equilibrada i fer exercici físic moderat. Tampoc són aconsellables les begudes excitants com el cafè, refrescos de cola o xocolata, que augmenten el desig d'orinar.

Així mateix les compreses tampoc no són una solució, són només, i literalment, un pedaç: la incontinència és un problema superable que cal tractar i la fisioteràpia pot ajudar-vos a sortir-vos-en. I no exerciteu la musculatura del sòl pelvià mentre orineu (podeu fer-ho en qualsevol altre moment).

Coses que sí que estaria bé que féssim són, per exemple, com dèiem ara mateix, tonificar: reforçar la musculatura del sòl pelvià amb els exercicis, la freqüència i la intensitat que ens recomani la fisioterapeuta experta en sòl pelvià (qualsevol moment serà bo per fer-ho, excepte mentre orinem).

Que la distància entre les miccions no superi les tres o quatre hores. Que beure aigua no ens faci mandra, cal beure'n, com a mínim, un litre i mig al dia. I que contraure en esforç o almenys intentar-ho, formi part del nostre dia a dia: és a dir, mireu de contraure el sòl pelvià sempre que aixequieu un pes, ri-gueu, tossiu o esternudeu.

Qualsevol dubte que tingueu, els fisioterapeutes experts en sòl pelvià us el resoldran: poseu-vos en bones mans.