



Dolor pelvià crònic

En diem crònic, però és reversible. En la majoria dels casos, el dolor pelvià crònic és una situació que es pot revertir. Només requereix paciència, temps i un tractament adequat realitzat per fisioterapeutes experts. Avui us portem una sèrie de consells per conviure amb el dolor pelvià crònic, pensats per la comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

Cal mantenir-se actiu. El dolor pelvià, perllongat en el temps, pot alterar molts aspectes de la vida d'una persona: cal mantenir les relacions socials actives i ocupar el temps fent allò que més ens agradi. També s'ha d'evitar tot el que reforça l'aprenentatge del dolor, és a dir, eliminar del dia a dia les experiències doloroses. De fet, si el dolor s'allarga més de tres mesos, el sistema nerviós en fa un aprenentatge: amb psicoteràpia i fisioteràpia podrem desprogramar aquest aprenentatge que no ens fa cap bé.

En aquest sentit, ens cal més serotonina, que és la substància que actua com a neurotransmissora de la sensació de benestar i també és determinant per a la resolució del dolor pelvià crònic. La serotonina es potencia fent tot allò que ens fa feliços.

Una alimentació adequada ens ajudarà a fer baixar la inflamació i millorarà la funció del sistema immunitari. Evitarem tant com puguem els irritants (alcohol, tabac, estimulants...) i ens entregarem cada dia a un bon descans regenerador. Necessitem entre set i vuit hores de son de qualitat per regenerar els teixits i facilitar la funció del sistema immunitari.

Finalment, les activitats relaxants com ara la meditació, el ioga, el ball o passejar per zones verdes, també ens ajudaran a controlar l'equilibri del sistema nerviós i milloraran la nostra situació. Tot plegat són consells que un fisioterapeuta expert en sòl pelvià pot ampliar-vos i ajudar-vos a aplicar.

Poseu-vos en bones mans.