

Entendre + el fitnes

Gimnàstica postpart: com i quan tornar

El postpart és una etapa complicada per al cos de la dona. L'organisme s'ha d'anar readaptant a poc a poc a una nova normalitat i ha de deixar enrere l'etapa dels mesos en què s'ha anat gestant una vida. L'exercici és un gran aliat per fer aquest procés molt més àgil, però és important realitzar-lo seguint unes pautes per tornar a la pràctica esportiva amb seguretat.

En moltes ocasions, després del part, les dones deixen el seu propi benestar en un segon pla. El benestar del nadó i les noves rutines de la maternitat fan que sigui difícil trobar un moment per cuidar-se a una mateixa, però dedicar uns minuts al dia a fer exercici pot ajudar en la recuperació tant física com mental. Diversos estudis han demostrat que l'exercici postpart contribueix a la salut mental de les mares ajudant a prevenir o mitigar la depressió postpart i té beneficis físics com la producció de llet i l'eliminació del pes guanyat durant l'embaràs, entre molts altres.

PERMÍS MÈDIC

«És important tenir el permís del ginecòleg per estar segurs que no hi ha cap impediment i poder començar», explica Yolanda Castellano, fisioterapeuta experta en sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya amb consulta al Centre de Fisioteràpia Acros (Badalona). Després de les revisions mèdiques pertinents, és de gran utilitat consultar a un fisioterapeuta especialitzat en sòl pelvià i llavors planificar amb un especialista esportiu la reactivació per fases. És molt important que la tasca entre el fisioterapeuta i l'entrenador estigui coordinada per evitar problemes a mitjà o llarg termini perquè aquest conjunt de músculs són tan importants com desconeguts fins al moment del part. El sòl pelvià és el conjunt de músculs i lligaments que envolten la cavitat abdominal en la seva part inferior i sostenen tots els òrgans pelvians (bufeta i uretra, úter i vagina i recte) per assegurar el seu normal funcionament però, malgrat la seva importància, és «un dels grans oblidats del cos de la dona», assegura Castellano.

Principalment, aquest grup de músculs es pot treballar de manera activa amb exercicis de Kegel (contraccions actives de forma voluntària), de manera reflexa o sinèrgica i el més indicat depèn de cada dona i del part que hagi tingut. «Hi ha dones que necessiten activar-lo i d'altres que l'han de relaxar, cada dona és un cas, per això és tan important consultar un fisioterapeuta especialitzat», explica Teresa García,

El sòl pelvià és el gran oblidat del cos de la dona i és un grup muscular crucial en la recuperació postpart. Després del part, el cos ha de tornar a la normalitat a poc a poc i la pràctica esportiva pot ajudar a una millor recuperació.

Compartim experiències, rutines, tendències i dubtes sobre l'activitat física. Escaneja el QR per escriure'ns



BEGOÑA GONZÁLEZ

doctora en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i directora del màster universitari d'Exercici i Nutrició per a la Salut, de la Universitat Camilo José Cela.

«El sòl pelvià es pot començar a treballar progressivament després del part, però, en canvi, les activitats d'impacte com córrer i els exercicis de força amb càrrega addicional requereixen més setmanes de recuperació, però això no impedeix començar amb alguns exercicis de tonificació amb el pes corporal a partir de la segona setmana», explica García. Una recuperació completa després del part pot arribar a un any i mig, per això és primordial no tenir pressa i evitar l'impacte fins que hagin passat almenys tres mesos i el cos se senti en condicions.

EXERCICIS DE SÒL PELVIÀ

Al iniciar l'exercici has d'agafar aire, contreure la zona pelviana i deixar-lo anar. Per contraure el transvers de l'abdomen cal portar el melic cap a dins i a dalt. Al principi sol costar contraure només el sòl pelvià i cal concentrar-se a no contraure els glutis, per exemple, que són músculs accessoris. Aquests són alguns dels exercicis recomanats per Yolanda Castellano, ordenats per nivell de dificultat:

PLANIFICACIÓ ESPORTIVA POSTPART

Un cop reforçat el sòl pelvià, sempre que el metge així ho aprovi, es pot fer un pas més i començar amb altres activitats.

0-2 setmanes. Reforç del sòl pelvià, exercicis bàsics de core i passejades controlades (cardiovascular)

2-4 setmanes. Progressions de sòl pelvià, introducció dels primers exercicis amb pes corporal (esquats, gambades i pont de glutis)

4-6 setmanes. Exercici de baix impacte (bicicleta estàtica o elíptica), exercicis de pes corporal intervàlics o funcionals (en funció de la valoració mèdica)

6-8 setmanes. Progressió de l'exercici cardiovascular de baix impacte (bicicleta) i introducció de pesos controlats en exercicis com el pes mort o l'esquat.

8-12 setmanes. Es poden reprendre exercicis com la natació i l'*spinning* sempre que les cicatrius ho permetin.

Més de 12. Reintroducció progressiva d'exercicis amb impacte com el running o els objectius específics de cada esport. ■

1
Contracció de sòl pelvià cara amunt. Estirada cara amunt, amb les cames flexionades, contreu el sòl pelvià i el transvers de l'abdomen (melic cap endins i cap amunt) durant 3 segons. Després relaxa la postura, descansa 6 segons i repeteix-ho durant 2 minuts. Tot i que aquests temps són una pauta general, la recomanació depèn de cada cas. Aquest mateix exercici es pot fer de costat, de quatre grapes, asseguda, dreta i, a poc a poc, en moviment.

2
Contracció de sòl pelvià des de pont de glutis. En una posició ajaguda cara amunt, apuja la pelvis i la columna, vèrtebra per vèrtebra, amb contracció de sòl pelvià. Aguanta 3 segons i abaixa vèrtebra per vèrtebra, expulsant l'aire i relaxant la postura.

3
Contracció de sòl pelvià des de planxa lateral. Recolza el pes sobre un braç i els peus de manera que el cos es mantingui en una posició de planxa lateral, així es contrau el sòl pelvià i has d'aguantar uns cinc segons. Després, expira lentament mentre baixes i relaxes.

4
Contracció de sòl pelvià des de planxa. Des d'una posició de planxa normal, apuja la cama i/o el braç contrari, contreu el sòl pelvià i l'abdomen (melic) durant tres segons, contreu al pujar i relaxa al baixar.

L'exercici postpart contribueix a la salut mental de les mares