

## TV-3

Aragonès,  
llició pràctica  
d'improvisació

Jordi Mercader

El president de la Generalitat va obsessionar els estudiants de Periodisme de la Universitat Pompeu Fabra amb un notable exercici d'improvisació. És una llàstima que no advertís els futurs periodistes del que estava fent, hauria sigut una llició pràctica que no oblidarien, perquè haurien après en directe que la política, moltes vegades, avança a còpia de casualitats. Pere Aragonès els va dir que hi ha converses entre ERC, Junts i el PSC per «posar al dia» TV-3, i TV-3 ho va reproduir sense més ni més. Fantàstica notícia la d'aquestes negociacions, si és certa.

La Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals (CCMA) necessita alguna cosa més que una simple renovació de càrrecs; els mitjans públics catalans malviuen des de fa anys per culpa del dèficit financer, la caducitat del contracte-programa i la desatenció a la missió de servei públic que justifica la seva existència. Però no hi ha cap negociació en marxa per enfrontar aquesta crisi de fons de la més determinant de les estructures d'estat disponible. El PSC ha anat reclamant la refundació de la CCMA des de fa set mesos sense haver obtingut cap resposta alternativa i la substitució del consell, llargament caducat, no ha superat les converses de passadís.

La pretensió dels socis de govern d'aïllar els socialistes es va evidenciar de nou en la negociació pressupostària. De totes maneres, la condició del PSC de primer partit de la cambra el converteix en imprescindible per obtenir les majories qualificades requerides per a la renovació dels càrrecs institucionals. Aquest dijous, el PSC, cansat d'esperar, va demanar formalment al president de la Generalitat una reunió a tres per tractar del futur de TV-3. La casualitat va empenyer els esdeveniments. De sobte, les presses del president per fer veure que porta la iniciativa podrien ajudar realment que els socis de govern i els socialistes s'asseguin per parlar, deixant de banda interessos tàctics que entorpeixen la posada al dia de TV-3 i del funcionament normal de tantes institucions catalanes. ■

**EIPSC  
reclama la  
refundació  
de la CCMA  
des de fa  
mesos  
sense haver  
obtingut cap  
resposta**

## Entendre + el fitnes

Cuida el teu sòl  
pelvià, ciclista

*Un sòl pelvià poc cuidat o fins i tot massa tens pot causar, entre altres molèsties, dolor a la zona genital masculina, disfunció i fins i tot implicacions en la vida sexual, així com problemes de fertilitat.*

BEGOÑA  
GONZÁLEZ

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



Ferran Nadeu



Ciclistes a la carretera de les Aigües.

Quan es fa referència al sòl pelvià fàcilment es relaciona amb dones embarassades. Tot i que és cert que el treball d'aquesta zona del cos per a les dones és de vital importància per a una bona salut sexual i dels òrgans reproductius, també ho és en el cas dels homes i sobretot dels que practiquen ciclisme o activitats amb impacte tot i que no sigui una cosa tan coneguda.

Un sòl pelvià poc cuidat o fins i tot massa tens pot causar, entre altres molèsties, dolor a la zona genital masculina, disfunció i fins i tot implicacions en la vida

sexual així com problemes de fertilitat.

Per evitar aquests inconvenients és important un treball adequat d'aquesta zona del cos i l'autoexploració. «La prevenció és potser més important que el tractament, perquè amb un diagnòstic primerenc es poden evitar moltes de les malalties associades», explica David Sánchez Rienda, fisioterapeuta i osteòpata i codirector de Fisioblans.

Un dels principals inconvenients que compliquen la detecció primerenca d'un mal estat del sòl pelvià és la falta de conscièn-

ciació. «És difícil detectar en fases prèvies aquestes malalties i per això és important treballar la prevenció i la divulgació. Partim del fet que en moltes ocasions, l'ego masculí fa que els homes no vulguin reconèixer problemes o dolors a la zona genital. Cal trencar aquest mite i tenir clar que les visites a l'uròleg i les proves són importants», assegura Sánchez Rienda.

**Esports amb impacte**

Malgrat que tots els homes poden veure's afectats per aquest tipus de malalties, n'hi ha que són especialment propensos. El ciclisme, per exemple és un esport que afecta el benestar d'aquesta zona per la pressió que exerceix el seient de la bicicleta contra el sòl pelvià i els genitals. Aquesta pressió pot arribar a provocar dolors als testicles o el còccix i fins i tot que s'adormi el penis. A més del ciclisme, els esports amb impacte també poden afectar negativament el sòl pelvià.

«L'impacte mal esmorteït en la pràctica d'exercici, com per exemple sortint a córrer o amb exercicis hiperpressius com podrien ser abdominals mal executats poden causar disfuncions al sòl pelvià masculí», assegura Sánchez Rienda. Per evitar aquestes malalties, és important buscar la forma de limitar la pressió a la zona que és el que acaba provocant el dolor i la incontinència.

**Exercicis i teràpia**

«En el cas dels ciclistes, és important tenir un bon ajust de la bicicleta i el cos, aquest equilibri és crucial. Tot i així, si es produeix dolor, malgrat estar ben alineada, és important acudir a un especialista perquè ens ajudi amb el tractament», assegura l'expert en sòl pelvià.

El tractament molt probablement impliqui una sèrie de teràpies manuals i exercicis, que seran diferents dels que es recomanen a les dones perquè el seu sòl pelvià tendeix a ser més rígid. Així, un sòl pelvià debilitat, per factors com l'edat o l'exercici físic sense control, pot rehabilitar-se parcialment o completament, però per poder fer els exercicis serà necessari abans aprendre a detectar aquesta musculatura. El sòl pelvià masculí se situa a la part inferior de la pelvis, i actua com a base de l'espai en el qual es troben les vísceres i comprèn des de l'os púbic fins al còccix i és fàcil aprendre a activar-lo amb exercicis senzills com aturar la micció o mirar de contraure la zona. ■