

# Gimnàstica postpart: Com i quan tornar a l'activitat física

Europa Espanya Català

Gimnàstica postpart: Com i quan tornar a l'activitat física

Entendre + el Fitnes

Gimnàstica postpart: Com i quan tornar a l'activitat física

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 tenir una millor recuperació

El Periódico

0 Comentaris

El postpart és una etapa complicada per al cos de la dona. L'organisme ha d'anar poc a poc readaptant-se a una nova normalitat i deixant enrere l'etapa de mesos en què s'ha anat gestant una vida. L'exercici resulta 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, i dedicar uns minuts al dia a practicar exercici poden ajudar les mares 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 llet, com ajudar a la recuperació del pes corporal guanyat durant l'embaràs, entre molts d'altres.

Gimnàstica per a embarassades: quins exercicis i esports es poden fer durant l'embaràs

«És important tenir el permís del ginecòleg per estar segurs que no hi ha cap impediment i poder començar», explica Yolanda Castellanos, fisioterapeuta experta en sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya amb consulta al Centre de Fisioteràpia Acros (Badalona). Després de les pertinents revisions mèdiques, resulta de gran utilitat consultar un fisioterapeuta especialitzat en sòl pelvià, i llavors planificar juntament amb un especialista esportiu la reactivació per fases. És molt important que la tasca entre el fisio 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 a la seva part inferior i sostenen tots els òrgans pelvians (bufeta i uretra, úter i vagina; i recte) per assegurar el seu normal funcionament i malgrat la seva importància vital, són «un dels grans oblidats del cos de la dona», assegura Castellanos.

Principalment, aquest grup de músculs pot treballar-se de forma activa amb exercicis de Kegel (contraccions actives de forma voluntària), de forma reflexa o sinèrgica i el més indicat depèn de cada dona i el part que hagi tingut. «Hi ha dones que necessiten activar-lo i d'altres que necessiten relaxar-lo, cada dona és un cas, per això és tan important consultar a un fisioterapeuta especialitzat», explica la doctora en CAFyD i directora del màster universitari en Exercici i Nutrició per a la Salut de la Universitat Camilo José Cela, Teresa García.

Abdominals hipopressius: Què són i com funcionen

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

Principals exercicis de sòl pelvià:

A l'iniciar l'exercici s'agafa aire i es contrau la zona pelviana i es va deixant anar. Per contraure el transvers de l'abdomen cal portar el melic cap endins i amunt. Al principi sol costar contraure aïlladament el sòl pelvià i cal concentrar-se en no contraure els glutis per exemple, que són músculs accessoris. Aquests són alguns dels exercicis recomanats per Yolanda Castellanos ordenats per nivell de dificultat:

Contracció de sòl pelvià de cara amunt

Estirada de cara amunt, amb les cames flexionades contraure el sòl pelvià i transvers de l'abdomen (melic cap endins i cap amunt) durant 3 segons. Després d'això, relaxar i descansar 6 segons i repetir-ho durant 2 minuts. Tot i que aquests temps resulten una pauta general, la recomanació depèn de cada cas. Aquest mateix exercici es pot fer de costat, quadrupèdia, asseguda, dreta i, a poc a poc, en moviment.

Contracció del sòl pelvià des de pont de gluti

En una posició ajaguda de cara amunt, pujar la pelvis i la columna, vèrtebra per vèrtebra amb contracció de sòl pelvià. Aguantar 3 segons i baixar vèrtebra per vèrtebra, expulsant aire i relaxant

Contracció del sòl pelvià des de planxa lateral

Recolzant el pes sobre un braç i els peus de manera que el cos es mantingui en una posició de planxa lateral, es contrau el sòl pelvià i s'aguanta uns cinc segons. Després d'això, expirar lentament mentre es baixa i es relaxa.

Contracció de sòl pelvià des de planxa

Des d'una posició de planxa normal pujar cama i/o braç contrari amb contracció de sòl pelvià i abdomen (melic) contraure durant tres segons pujar i relaxar al baixar.

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

Notícies relacionades