

## Un 40% de la població ha patit alguna patologia o molèstia relacionada amb el sòl pelvià

Un 40% de la població ha patit alguna patologia o molèstia relacionada amb el sòl pelvià

El dolor lumbopelvià i la incontinència urinària són les patologies més comunes, segons una enquesta

Les dones pateixen més problemes al sòl pelvià que els homes | Andrea Piacquadio

Segueix-nos a xarxes per estar al corrent de les últimes novetats

### Redacció

Un 40% de la població pateix patologies o molèsties relacionades amb el sòl pelvià. Les dones són les més afectades: un 46% concretament té alguna afectació a aquesta part del cos, mentre que en els homes la incidència baixa a un 36%.

Aquests són alguns dels resultats d'un informe sobre la salut del sol pelvià a Catalunya, realitzada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya a partir d'una enquesta a 2.000 persones. Els resultats demostren, d'una banda, que la població cada cop té un major coneixement sobre el sòl pelvià i la seva relació amb la salut i qualitat de vida de les persones i, de l'altra, la necessitat d'introduir l'abordatge amb fisioteràpia des de l'inici del procés terapèutic per tal de millorar els resultats i l'eficàcia del tractament.

El Dolor lumbopelvià i la incontinència urinària, patologies més comunes

Les patologies de sòl pelvià més comunes són el dolor lumbopelvià (19% dels entrevistats) i la incontinència urinària (14%), que afecta més a les dones: un 21% per un 6% dels homes. Els problemes en les relacions sexuals també és una altra afectació que pateix un 8% de la població (un 10% de les dones per un 6% dels homes) i els problemes d'erecció, que en aquest cas afecten un 5 % de la població, però que puja fins al 8 % en els homes d'entre 55 i 65 anys.

Respecte d'aquests resultats, Mireia Grossmann, fisioterapeuta, fisiosexòloga i osteòpata considera que "el sòl pelvià pateix de desconeixement crònic. Normalment, les persones pensen que els problemes de sòl pelvià són temes urinaris, difícilment s'imaginen que el món anal i el món sexual són també territori del sòl pelvià. En general, la gent o no en sap res o coneix tòpics. Les dones desconeixem, però els homes ni tan sols s'imaginen que ells també tenen sòl pelvià".

De les persones que han patit patologies vinculades amb el sòl pelvià, un 54% han decidit realitzar alguna mena de tractament i, en aquest cas, el 71% ha decidit fer fisioteràpia. L'exercici terapèutic s'ha demostrat científicament com el tractament més eficaç contra algunes d'aquestes molèsties o patologies.

"Les disfuncions del sòl pelvià, com la incontinència urinària, la incontinència anal, els prolapses o el dolor pelvià tenen un gran impacte en la sexualitat de les persones i, per tant, en la seva salut i qualitat de vida", alerten des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

De l'enquesta també es desprén que el 45% de les persones que fan tractaments de fisioteràpia per al sòl pelvià en fan entre una i quatre a l'any, mentre que un 18% hi va entre cinc i deu vegades i un 8% més de deu vegades. Amb aquesta dinàmica, la freqüència mitjana per persona és de tres tractaments o visites a l'any.

Sobre la freqüència ideal, Grossmann recorda que "varia molt en funció del que s'hagi de tractar, però sobretot de la realitat vital i econòmica de la persona. No té sentit proposar una freqüència setmanal si la persona no té temps material per fer exercicis o simplement no pot pagar les sessions. Vivim els exercicis com una càrrega extra en les nostres vides ja plenes, no com un camí cap a la salut".

Les persones que decideixen fer tractament de fisioteràpia són, en un 45%, derivades pel metge, mentre que també són nombrosos els que hi van per recomanació d'un amic (24%) o un familiar (19%).

En aquest sentit, des del Col·legi, el degà Ramon Aiguadé, recorda "la necessitat de "seguir incorporant la fisioteràpia a l'atenció primària i comunitària per possibilitar la derivació i accés directe dels ciutadans. D'aquesta manera, reduïm llistes d'espera i actuem sobre les patologies de manera més ràpida, fet que pot augmentar molt l'eficiència del tractament".

Valoració positiva de la fisioteràpia

Quasi vuit de cada deu entrevistats valoren positivament o molt positivament els tractaments de fisioteràpia, un percentatge que baixa fins al 61% en el cas de tractaments no fisioterapèutics, que inclouen la medicació, compreses o, fins i tot, cirurgia. En aquest sentit, Grossmann assenyala que "la fisioteràpia de sòl pelvià és l'enfocament terapèutic per excel·lència. El sòl pelvià forma part d'un sistema més gran, requereix una mirada àmplia, més enllà dels símptomes. La fisioteràpia és la reina del món muscular i de teixits. Nosaltres tenim les eines, tant manuals com tècniques, per posar ordre al sistema sencer".

Els tractaments de fisioteràpia més habituals per al tractament de patologies i molèsties del sòl pelvià són l'exercici físic (42%), hipopressius (27%), exercicis de potenciació (27%), exercicis de Kegel (26%), punció seca o EPI (11%), biofeedback (7%) i làser (6%).

Subscriu-te al butlletí de Social.cat per rebre les últimes novetats al teu correu.