

LA CRÒNICA

Mar Ferrando



Pixar-se de riure no és normal

Patir incontinència urinària quan tens tos, saltes, rius o agafes pes no és normal. És una idea errònia que la societat, i concretament les dones, han interioritzat de tal manera que sovint ni es considera un problema de salut i encara menys que es pugui solucionar. "La incontinència urinària està tan interioritzada que fins i tot tenim una dita: (No em facis riure que em pixo!) Doncs no, pixar-se de riure no és normal." La frase és de la Mireia Grossmann, fisioterapeuta de sòl pelvià, que des de fa uns anys es dedica a la divulgació fent xerrades, formacions i tallers per trencar tabús, idees errònies i explicar "el món entre les cames i més enllà". Precisament aquest és el títol del taller teoricopràctic que durant tres mesos farà en diverses ciutats, una iniciativa gratuïta impulsada pel Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, que s'ofereix a professionals i també a homes i dones de qualsevol edat. Perquè "sí, els homes també tenen sòl pelvià" i també tenen problemes. Un altre dels missatges que s'emporten les assistents a la xerrada i que fa trencar esquemes. El Centre Cívic de Sant Andreu va acollir dijous passat el primer dels quatre tallers que Grossmann farà a Barcelona amb el cartell d'entrades exhaurides. I és que aquesta fisioterapeuta converteix el que és una sessió divulgativa sobre problemàtiques de salut en un espectacle. Talment com si fos una monologuista d'èxit dalt d'un escenari, però en lloc de qüestions superficials omple dues hores d'un contingut que pot resultar essencial per a corregir i fins i tot evitar problemes relacionats amb el sòl pelvià. La passió amb què ho explica, l'expressivitat i l'emoció amb què comunica tota aquesta informació l'han portat també a fer divul-



Mireia Grossmann, fisioterapeuta de sòl pelvià, durant el taller al Centre Cívic de Sant Andreu ■ ORIOL DURAN

gació a través de les xarxes socials, on té milers de seguidors (a Instagram, més de 174.000).

Pixar-se de riure no és normal ni tampoc ho és la incontinència fecal, "molt més silenciada, més amagada, més callada", assegura Grossmann. Tampoc ho és la caiguda d'òrgans (prolapsos de bufeta, matriu, budells...), que abans que arribin a despenjar-se del tot, també es pot prevenir des de la fisioteràpia. Tampoc en els homes són normals les disfuncions erèctils, el dolor anal, pelvià, de la pròstata o d'altres relacionats

amb la sexualitat masculina que poden trobar solució en la fisioteràpia. Per tot plegat, cal una "reeducació abdominopèlvica", que inclou efectivament el diafragma, l'abdomen i el sòl pelvià.

El reforç de la musculatura d'aquest sistema, sobretot amb la faixa abdominal, és un dels punts clau per aconseguir evitar la pressió que s'acaba exercint cap al sòl pelvià i que acaba provocant tots aquests problemes força habituals en homes i dones. Per començar, la Mireia Grossmann deixa clar que quan es fa un esforç, ja

sigui aixecant pes a casa o al gimnàs, l'important és "treure aire" no pas aguantar-lo. Una altra idea errònia que afecta directament el sòl pelvià i que ha calat fort entre la setantena d'assistents al taller, majoritàriament dones, entre les quals la Carme, la Montse, la Mercè i la Sònia. Precisament aquestes quatre amigues comenten al final del taller que els ha sorprès aquesta idea "de deixar anar l'aire i no pas aguantar la respiració" quan agafes pes, ja sigui aixecant una garrafa o un bebè, com contradictòriament fa una gran mayo-

ria de gent. "Hem d'interioritzar-ho", asseguren, destacant que també han descobert que per tenir un sòl pelvià fort és molt important el diafragma i l'abdomen i que està tot relacionat. "No ho sabíem", reconeixen, tot destacant que l'important ara és digerir tota la informació rebuda i posar en pràctica els exercicis que els ha ensenyat la Mireia al final de la xerrada, juntament amb algunes recomanacions per mantenir hàbits saludables que ajudin a millorar la salut d'aquesta zona. Hàbits bàsics però potser desconeguts per a moltes, com seure al vàter amb els peus sobre un tamboret

"Tampoc són normals en els homes les disfuncions erèctils i altres problemes sexuals"

per facilitar la defecació, dormir sense calces, evitar fer pipis preventius (anar al lavabo abans de sortir a comprar el pa per si un cas) i posar fi al que es recomanava fa anys, el *pipi-stop*, és a dir, anar aturant el raig d'orina de forma intermitent. "Això és de l'escola antiga. Els exercicis de Kegel o de correcció del sòl pelvià s'han de fer sempre en sec", explica Grossmann.

El sòl pelvià i tot el que comporta, amb els òrgans sexuals com a protagonistes estrella, s'ha associat sempre a la dona, al postpart i també des de fa un temps a la menopausa, un altre etapa envoltada de tabús i encara no prou coneguda, sobretot perquè, com diem al principi, es vincula bàsicament a la incontinència urinària. Això, però, donaria per a un altre taller i una altra crònica. L'important és, com demana Grossmann al final de la xerrada, difondre el que s'ha après per ajudar a trencar idees inexactes i transmetre que molts dels problemes relacionats amb el sòl pelvià tenen solució a través de la fisioteràpia: "Feu-ho córrer!" ■

Envia AMIC al 28033
i ajuda que neixi sense
el virus de la sida.

I com més SMS, més vides.



amicsdemalik.org

Cost de l'SMS 1,20€ (IVA incl.). Donatiu íntegre a Metges Sense Fronteres. info@sitmobile.com

