



NOTA DE PREMSA

Les seqüeles més comunes de l'embaràs i el postpart es poden prevenir amb la Fisioteràpia

Amb el videoconsell del mes d'abril <http://vimeo.com/92241771> de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya vol donar a conèixer a la ciutadania la importància i l'ajut que pot proporcionar la Fisioteràpia durant l'embaràs i després del part.

Al vídeo s'incideix en la necessitat d'assistir a classes d'educació maternal i aprendre exercicis específics i els indicats durant l'embaràs (moviments pelvians, estiraments, postures de dilatació...) a fi de poder gaudir d'un embaràs més saludable, alhora que es recomana treballar juntament amb el/la fisioterapeuta després del part per tal d'aconseguir una bona recuperació de la musculatura abdominal i perineal, evitant així, possibles i habituals incontinències urinàries i fecals i també la diàstasi, la separació dels músculs rectes abdominals com a conseqüència de l'augment del pes durant l'embaràs i dels parts complicats o múltiples. Aquesta separació deixa els òrgans interns més propers a la pell i afecta l'abdomen donant-li un aspecte flàccid, i a les lumbars produint mal d'esquena i problemes digestius.

Per prevenir aquestes i altres alteracions, es recomana a les dones en període de gestació i durant el postpart, que se sotmetin a una valoració i tractament per part d'un fisioterapeuta per tal que pugui determinar l'equilibri entre la musculatura abdominal, la lumbar, el sòl pelvià i el diafragma.

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya té com a missions principals ordenar l'exercici professional, representar i defensar els interessos generals dels fisioterapeutes i de la Fisioteràpia, vetllar perquè la professió sigui un mitjà adequat per a la millora de l'atenció sanitària al ciutadà, així com promoure la integració de la Fisioteràpia en l'assistència sanitària.



**Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya**

Àrea de Comunicació i Relacions Institucionals

C/ Segle XX, 78 – 08032 Barcelona
Tel. 93 207 50 29 / Fax. 93 207 70 22
www.fisioterapeutes.cat/comunicacio