



NOTA DE PREMSA

Els fisioterapeutes recomanen reforçar el sòl pelvià a les dones esportistes per evitar problemes d'incontinència

- Els avantatges de practicar esport per a la dona i els riscos a tenir en compte per evitar lesions, recollits en el vídeo-consell del mes de març de la campanya '12 mesos, 12 consells de salut'.
- Al voltant de la meitat de les dones d'entre 25 i 45 anys que practiquen esport pateixen d'incontinència urinària, que pot evitar-se treballant els músculs que conformen el sòl pelvià amb Fisioteràpia.

Els col·legis professionals de fisioterapeutes de Catalunya, Madrid, el País Basc, Navarra i Galícia alerten que entre el 20% i el 51% de les dones esportistes de 25 a 45 anys pateixen d'incontinència urinària, al marge que tinguin o no fills. Així ho recull el vídeo-consell d'aquest mes de març -en el marc de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut"-, on també s'informa que la incidència augmenta en esports d'impacte o que requereixen de gran esforç, i pot evitar-se prestant atenció als músculs que conformen el sòl pelvià.

Podeu veure el vídeo-consell en aquest enllaç https://www.youtube.com/watch?v=r-fZ_8J3QXA

El sòl pelvià és el conjunt de la musculatura, teixit connectiu i nerviós que es troba a la cavitat de la pelvis i juga un paper molt important en el suport dels òrgans (bufeta, matriu i intestins), en el tancament dels esfínters i també en la funció sexual i reproductora.

Així, el vídeo-consell d'aquest mes de març recomana a les dones esportistes que treballin de manera intensa la musculatura del sòl pelvià, tenint en compte que es té més risc de patir problemes en aquesta zona si s'està embarassada, en període de postpart, o si s'han patit intervencions quirúrgiques a l'abdomen o la zona de la pelvis.

Igualment, s'aconsella anar a la consulta del fisioterapeuta si es detecten pèrdues accidentals d'orina en fer exercici, riure, tossir o esternudar; si es té dificultat per

buidar la bufeta o els intestins; si es pateix dolor pelvià, alteracions de la sensibilitat en les relacions sexuals o sensació de pes a la vagina.

Els fisioterapeutes també recomanen que, en cas de patir problemes de sòl pelvià, cal assessorar-se amb un fisioterapeuta expert, que ens indicarà com desenvolupar l'activitat esportiva de manera saludable amb un programa personalitzat d'exercicis. "La Fisioteràpia uroginecològica té eines per a una pràctica esportiva saludable, i l'eficàcia del tractament se situa entre el 44 i el 69%", segons el vídeo-consell.



**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

comunicacio@fisioterapeutes.cat