



## NOTA DE PREMSA

### El videoconsell d'octubre del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya

## La fisioteràpia ajuda a reduir els símptomes de la menopausa, que afecten un 85% de les dones

- **Una gran majoria de dones en l'etapa de la menopausa pateixen algun tipus de símptomes com ara fogots, cefalea o vertigen, entre d'altres.**
- **La fisioteràpia, gràcies a tècniques com la pelviperineologia, la gimnàstica hipopressiva, el biofeedback o l'electroestimulació, pot reduir i eliminar els efectes de la menopausa.**

*Barcelona, 17 d'octubre de 2019* — La menopausa és un procés natural que afecta les dones, habitualment entre els 45 i els 55 anys. És l'etapa de la vida on comença la desaparició progressiva de la menstruació i, en aquesta transició, un 85% de les dones pateixen símptomes físics i psicològics com ara marejos, problemes de son, canvis en l'estat d'ànim, mal de cap, entre d'altres. La fisioteràpia pot reduir, i fins i tot, eliminar tots aquests símptomes.

Per explicar-ho, el Col·legi de Fisioterapeutes ha preparat [el videoconsell mensual](#), dintre de la campanya "12 mesos, 12 consells de salut", i que podeu visionar i compartir a través del canal audiovisual del CFC [www.fisiotv.cat](http://www.fisiotv.cat). El degà del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya (CFC), Ramon Aiguadé, ens apunta que *"És cert que els canvis hormonal que implica la menopausa poden afectar severament la qualitat dels teixits del sòl pelvià i provocar símptomes molt molestos però si ens dirigim a fisioterapeutes experts, podem millorar significativament, o fins i tot resoldre, molts d'aquests símptomes incòmodes"*.

És important considerar que la menopausa no és una malaltia. És un procés natural que passa quan els ovaris deixen de produir hormones, fet que porta a la desaparició progressiva de la menstruació. Els canvis metabòlics produeixen un augment del greix corporal i una disminució de la massa muscular i òssia, fet que provoca un increment del risc de patir osteoporosi.

En aquesta transició, també poden aparèixer altres símptomes com poden ser la incontinència urinària, la sequedat vaginal o dolor durant les relacions sexuals, restrenyiment, incontinència fecal...

Les tècniques com la pelviperineologia, la gimnàstica hipopressiva, el biofeedback o l'electroestimulació poden reduir, i fins i tot eliminar, els efectes de la menopausa.

## **Campanya '12 mesos, 12 consells de salut'**

La campanya '12 mesos, 12 consells de salut' és una iniciativa conjunta del Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, l'Il·lustre Col·legi de Fisioterapeutes de la Comunitat Valenciana, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cantabria i el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

## **Sobre el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya**

El Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya és el col·legi professional que defensa els interessos del col·lectiu de fisioterapeutes catalans i que alhora vetlla per les bones pràctiques en Fisioteràpia. Actualment, compta amb més de 10.500 col·legiats i col·legiades, per als quals du a terme accions de formació, orientació, assessorament, defensa i difusió de la professió.



### **Per més informació:**

The Almond Connection

Xavier Barrachina

[xavier@thealmondconnection.com](mailto:xavier@thealmondconnection.com)

[www.thealmondconnection.com](http://www.thealmondconnection.com)

### **ÀREA DE COMUNICACIÓ**

C/ Segle XX, 78, 08032, Barcelona

Telèfon 93 207 50 29

[www.fisioterapeutes.cat/comunicacio](http://www.fisioterapeutes.cat/comunicacio)

[comunicacio@fisioterapeutes.cat](mailto:comunicacio@fisioterapeutes.cat)