

COM IDENTIFICAR I AÏLLAR ELS MÚSCULS DEL SÒL PÈLVIC ?

Una manera senzilla és fent la següent prova intentant no contraure cap altre múscul (glutis, adductors o abdominals) i respirant normalment, sense aguantar la respiració:

1. **Contraïem els músculs que envolten la uretra** com si volguéssim aguantar l'orina. Relaxar.

2. **Contraïem els músculs que envolten la vagina** com si volguéssim evitar una pèrdua menstrual. Relaxar.

3. **Contraïem els músculs que envolten l'anús** com si volguéssim evitar els gasos. Relaxar.

Fent aquestes contraccions de manera simultània **estarem contraient la musculatura del sòl pelvià**.

Podem fer aquesta mateixa prova amb un mirall per observar com es contrau i es relaxa la musculatura.

Una altra manera d'identificar aquesta musculatura seria introduint un dit a la vagina i fer la contracció.



Un cop identificada aquesta musculatura ja podem realitzar una rutina diària d'exercicis amb l'objectiu de tonificar-la és el que anomenem exercici de Kegel.

RECOMANACIONS HIGIENICODIETÈTIQUES

Cuidar el teu sòl pelvià és més fàcil del que imagines, a continuació t'indiquem alguns hàbits saludables:

1. Adoptar una bona posició a l'hora d'anar al vàter:

- Colloquem els peus sobre un tamboret de forma que els genolls quedin més elevats que els malucs.



- Obriem els genolls i portem l'esquena endavant.
- Respirem profundament i relaxem totalment l'abdomen.
- Relaxem l' esfínter anal i deixem sortir l'aire per la boca en el moment que surt la femta.
- Evitem forçar i empènyer amb la musculatura abdominal.

2. **Relaxem l'esfínter uretral per orinar**, evitant fer força amb la musculatura abdominal. Seurem al vàter sense inclinar l'esquena cap endavant.

3. **Contraure els músculs del sòl pelvià cada vegada que realitzem un esforç** com tossir, riure o aixecar un pes.

4. **Mantenir una dieta equilibrada** per evitar el restrenyiment i el sobrepès.

5. **Reservem una estona al dia per fer els exercicis de sòl pelvià**. Això permetrà establir una rutina per mantenir en bon estat la musculatura.

6. **Higiene íntima**: no utilitzar roba interior ajustada, ja que augmenta la pressió intraabdominal i irrita el perineu per fricció. No utilitzar tovalloletes perfumades. Canviar la roba interior mullada i usar compreses especials per contenir l'orina.

7. **Activitat esportiva**: evitar exercicis d'impacte que augmentin la pressió intraabdominal (abdominals clàssics, salts, carrera, tennis). Es pot sortir a caminar, fer natació o bicicleta.

8. **Ingesta de líquids**: no abusar d'irritants de l'aparell urinari com cafè, te, cacau, cervesa, picants, alcohol, begudes amb gas... Podem substituir-los per suc, cafè descafeïnat o te sense teïna.



Corporació de Salut
del Maresme i la Selva

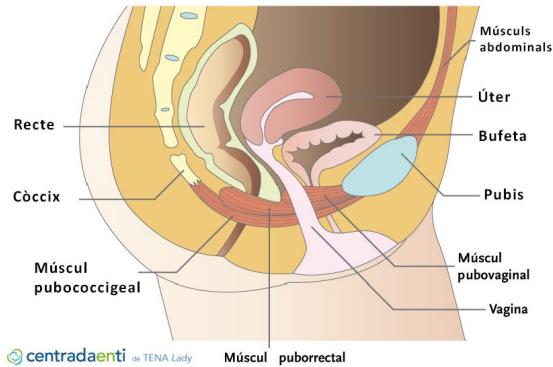
Consells i exercicis per a la Incontinència urinària femenina

Informació per al pacient

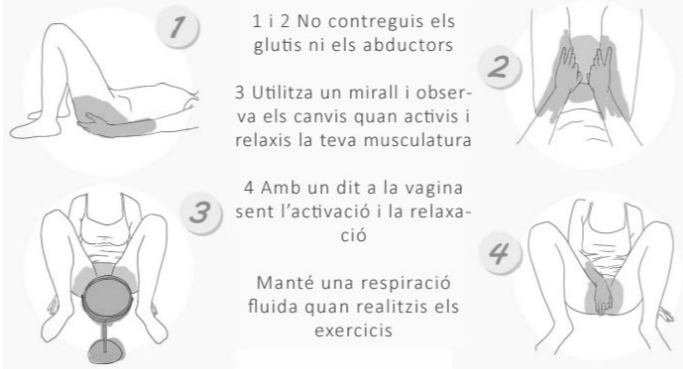


QUÈ ÉS EL SÒL PÈLVIC?

El sòl pelvià és el conjunt de músculs i lligaments situats a la part inferior de la pelvis. Serveixen de suport i recolzament dels diferents òrgans pelviàns: bufeta, úter i colon i els seus respec-



Localitza els músculs del sòl pèlvic i comprova si realitzes bé els exercicis de Kegel:



EXERCICIS DE KEGEL

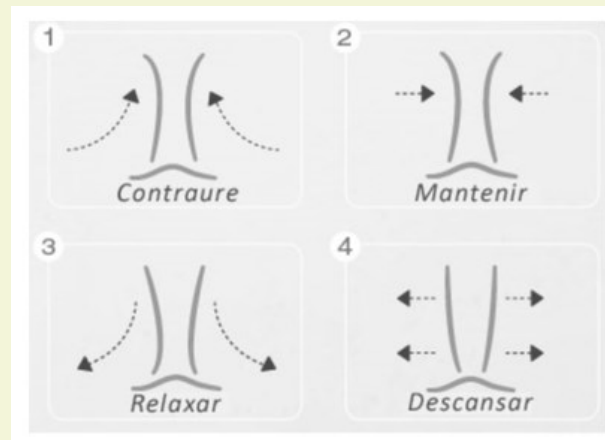
EN QUINA POSICIÓ ELS REALITZO?

Es poden realitzar en diferents postures, la primera seria la més bàsica i senzilla.

- Estirada còmodament amb els genolls doblegats i les cames lleugerament separades.
- Asseguda amb les cames lleugerament separades.
- Dreta amb les cames lleugerament separades.
- De genolls amb les mans recolzades a terra, com si gategèssim.

COM I QUANTES VEGADES?

Quan realitzem la contracció hem de sentir que estremyem i elevem la musculatura notant que s'eleva la uretra, la vagina i l'anus, com si féssim un moviment de succió.



Hem d'evitar:

- × Contraure l'abdomen, els glutis i les cuixes. Podem col·locar la mà a la panxa, als glutis o a la part interna de les cames per comprovar que no els estem estrenyent mentre fem la contracció.
- × Fer el moviment contrari, com si volguéssim anar de ventre.
- × Mantenir la respiració durant l'exercici.

Farem dos tipus de contraccions:

1. **Contraccions lentes:** contraïem lentament els músculs del sòl pelvià, mantenim la tensió durant 5 segons, deixem anar i relaxem 3 segons. Repetim 10 vegades.
2. **Contraccions ràpides:** contraïem la musculatura durant un segon i relaxem durant un segon. Repetim 10 vegades.

Realitzarem aquests exercicis 3 vegades al dia durant un mínim de 12 setmanes.