



Exercicis de recuperació del part

6 setmanes després d'un part tota dona hauria de fer un treball específic per a la recuperació del seu cos.

Una pauta ben orientada d'exercicis millorarà l'estètica de la mare i permetrà una correcta recuperació del sòl pelvià, evitant així possibles problemes que podrien aparèixer a curt o llarg termini.

Les sessions es realitzen individualment i sota la supervisió directa d'una fisioterapeuta especialitzada en obstetrícia i peri-part.

El treball físic del post-part tindrà com a objectius:

- * Recuperar la figura.
- * Tonificar i reforçar la musculatura de la cintura i abdomen.
- * Evitar mals d'esquena i realitzar exercicis de correcció postural.
- * Informar i orientar a la dona en quines activitats físiques pot fer i quines li estan contraindicades.
- * Treballar el sòl pelvià, per evitar incontinència urinària i/o fecal.
 - * Prevenir i/o corregir el descens de la bufeta i la matriu.
- * Detectar i tractar d'altres possibles problemes com podrien ser cicatrius doloroses o adherides (de la cesària o de l'episiotomia), etc



Les sessions es realitzen individualment i sota la supervisió directa d'una fisioterapeuta especialitzada en obstetrícia i peri-part.