

Tractament del sòl pelvià i de la incontinència urinària

EL SÒL PELVIÀ és el conjunt de músculs i membranes situats entre l'anús i el pubis que formen la base de la cavitat abdominal i que s'encarrega d'aguantar el pes de les vísceres i de controlar els esfínters urinaris i anals.

Hi ha situacions que fan que aquesta musculatura quedi distesa i sense força. La més important és l'embaràs i el part, però també pot donar-se per d'altres operacions (per exemple de pròstata) o per l'envelliment de la persona.

Es recomana fer exercicis del sòl pelvià a tota persona que tingui incontinència d'orina, femta i/o gasos o bé descens de la bufeta o la matriu i està especialment indicat en totes les dones que acabin de tenir un fill i en els homes que han estat sotmesos a una intervenció de la pròstata o de càncer de colon.

Les sessions es realitzen individualment i en la més absoluta intimitat i discrecció, sota la supervisió directa d'una fisioterapeuta especialitzada.

La falta de força en el sòl pelvià pot provocar que la persona tingui incontinència (urinària i/o fecal) en determinades situacions, com riure, esternudar, tossir, ajupir-se, agafar pesos...

També pot comportar que hi hagi un descens de les vísceres (especialment de la bufeta) o que hi hagi dolor i disfuncions sexuals.

Com tots els músculs, podem treballar el sòl pelvià amb exercicis de reforçament i, si cal, amb electroestimulació. La fisioterapeuta ensenya uns exercicis que després la persona pot fer a domicili sense l'ajut de cap aparell.

