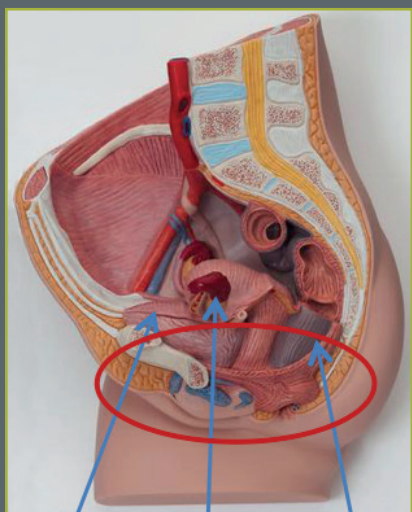


Què és el Sòl Pelvià?

El sòl pelvià (SP) està format per la musculatura que sosté la bufeta urinària, la vagina i el recte.

Quan es produeix un embaràs i un part aquestes estructures poden perdre part del seu suport, que es pot recuperar mitjançant exercicis del sòl pelvià.



BUFETA ÚTER RECTE

Exercicis del Sòl Pelvià:

- **Exercicis actius d'elevador de l'anus:** exercici de Kegel.
- **Hipopressius:** Combinació de Kegel amb màxima expiració possible, reduint el diàmetre abdominal (cintura).

CONTACTE



- Sala de parts
 - Servei de Ginecologia
- T. 93 386 02 02
Ext. 4770

VISITA DE SÒL PELVIÀ POSTPART



FUNDACIÓ HOSPITAL DE
l'Esperit Sant

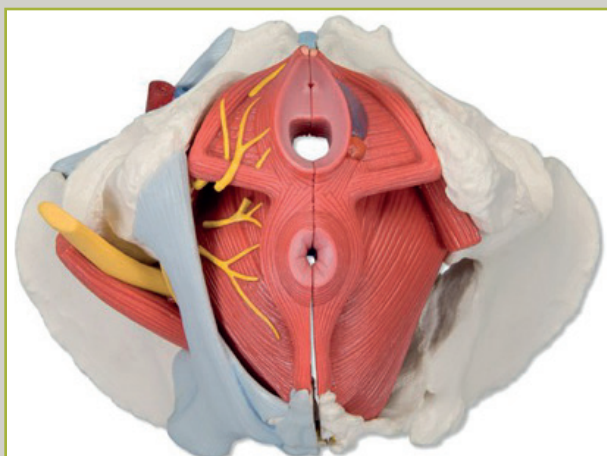


Per a què és important?

La disfunció del sòl pelvià després del part és una realitat en el nostre medi.

Les seves conseqüències són el prolapse genital (descens de l'úter per la vagina), les disfuncions sexuals i la incontinença urinària i fecal.

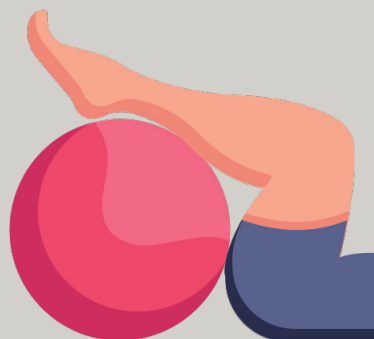
La detecció de les disfuncions i la rehabilitació precoç del sòl pelvià és una mesura eficaç per a la prevenció i/o disminució de les possibles conseqüències.



A qui es dirigeix:

Totes les dones puèrperes de la Fundació Hospital de l'Esperit Sant, són candidates a la valoració del sòl pelvià al mes del part.

A totes se'ls hi explicarà els exercicis de sòl pelvià i aquelles que ho precisin, seran valorades a la Unitat de Patologia Ginecològica de l'hospital.



REHABILITACIÓ SÒL PELVIÀ

EXERCICIS DE KEGEL

- 1** Inici contracció SP, mantenint respiració.
- 2** Progressió fins a màxima intensitat possible, mantingut durant 6-8 seg.
- 3** Realitzar 3 contraccions màximes.
- 4** Després relaxar.
- 5** Les repeticions i duracions són variables.
- 6** Poden adaptar-se segons la capacitat de cada pacient.

