



EBAP

ESCOLA BALEAR
D'ADMINISTRACIÓ
PÚBLICA

UNITAT 3

APRÈN A CUIDAR EL TEU SÒL PELVIÀ

CONTINGUTS

1. Hàbits saludables que ajuden a cuidar el teu sòl pelvià.
2. Resolució dels darrers dubtes... i comiat.

OBJECTIUS

1. Aquesta unitat té un format fonamentalment pràctic i és l'avantsala de l'exercici d'avaluació 3. En finalitzar-la, l'alumnat haurà d'haver desenvolupat el seu propi decàleg d'hàbits saludables per al seu sòl pelvià.



Autora: M.^a Begoña Muñoz Mansilla

Data d'elaboració: febrer de 2026

Aquesta obra es difon mitjançant la llicència [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).



INTRODUCCIÓ.

Benvolguda alumna,

Benvolgut alumne,

Ja som a la darrera unitat i cal parlar amb claredat: **la majoria d'hàbits de vida que tenim i que podrien perjudicar el nostre sòl pelvià són normals**. De fet, són tan normals que els hem mantingut al llarg de tota la nostra vida fins que ens hem plantejat que potser ens convindria, o potser caldria, modificar-los. Però que necessitam modificar-los no vol dir que hagin estat «hàbits dolents».

Quan eres petit/a i tenies restrenyiment —perquè, reconeguem-ho, t'havies afartat de menjar xocolata i torrons durant les festes de Nadal—, no et vas plantejar mai que empènyer fins a l'extenuació quan anaves al vàter fos res dolent.

Quan vas ser una mica més gran i, a l'estiu, vas tenir una infecció d'orina important perquè, en lloc de canviar-te el banyador mullat per un de sec (tal com probablement t'havia aconsellat la teva mare), et posaves a jugar amb els teus amics, et tornaves a banyar i continuaves jugant, no et vas plantejar mai que empènyer durant la micció fos res dolent —«perquè allò sortís de pressa, perquè coïa moltíssim».

Quan vas créixer una mica més i vas haver d'estudiar —a l'escola, a l'institut, a la universitat o preparant unes oposicions— i passaves vuit hores assegut/uda a classe i unes quantes més assegut/uda a casa estudiant, ni tan sols et va passar pel cap pensar que podies estar debilitant el teu sòl pelvià.

Quan vas decidir «posar-te en forma» en un gimnàs (o en un «box de crossfit») i et van explicar que, per fer un bon esquat amb pes, havies de practicar una maniobra de Valsalva (agafar aire a dalt, inflar l'abdomen, retenir-lo mentre baixes i puges, i, quan acabes el moviment, exhalar i tornar a agafar aire —per estabilitzar el *core*, et van dir—), o quan vas anar a la teva primera classe de pilates i et van fer fer els cent abdominals de pilates amb la «cremallera abdominal», no et vas plantejar que el teu sòl pelvià en podria resultar afectat.



Saps per què no t'ho plantejaves? Perquè el teu sòl pelvià està dissenyat per poder gestionar tot això, per assumir aquestes pressions de manera eficaç i per mantenir-te contingut/uda mentre gaudeixes de la teva vida sense ni tan sols saber que existeix. I això és perfecte.

Què ha passat, doncs? Per què ara no pots fer tot això sense notar-ho? Perquè la vida passa.

Potser has passat per una malaltia, una cirurgia, una cesària o un part; potser has tingut la sort de fer-te una mica més gran; potser estàs passant per la menopausa o per canvis hormonals propis de l'edat.

I saps què? Això també és perfecte.

Canviar d'hàbits per cuidar el nostre sòl pelvià hauria de ser tan natural com canviar d'estil de roba, per posar un exemple senzill. Estic segura que no et vesteixes igual que quan tenies quinze anys, oi?

Però també estic segura que no vas canviar de cop la teva manera de vestir. No et vas llevar un dia pensant: «Com que ja he crescut, llençaré tota la roba de l'armari i em gastaré tots els doblers en roba d'adult». Segurament aquest canvi va ser progressiu i conscient.

Doncs ara ets en el mateix punt: a poc a poc i amb consciència, començaràs a canviar hàbits per cuidar el teu sòl pelvià.

Hi haurà vegades que ho faràs molt bé; n'hi haurà d'altres que te n'oblidaràs, i hi haurà moments en què la vida passarà i tocarà tornar a començar. I tot això està bé.

Amb aquest missatge intent transmetre't que no intentis fer-ho perfecte quant a la cura del teu sòl pelvià; no intentis seguir totes les meves recomanacions fil per randa demà mateix.

Integra avui un hàbit; la setmana vinent, si vas bé, incorpora'n un altre. Si ja disposes d'ajuda especialitzada, deixa't guiar i, sobretot, confia en el procés i gaudeix-ne.

Per sort, creixem. Per sort, envellim. Per sort, la vida continua.

I part d'aquest camí és aprendre a cuidar-nos millor per continuar gaudint.

Amb afecte,

Begoña

M^a Begoña Muñoz Mansilla – Març de 2026

Pàgina 3 de 21



1. Hàbits saludables que ajuden a cuidar el teu sòl pelvià.

Fins ara, en aquest curs, hem après què és el sòl pelvià i com funciona (unitat 1) i també quines són les disfuncions principals que poden aparèixer quan aquest sistema es descoordina (unitat 2).

Però hi ha una idea clau que cal entendre: el sòl pelvià no es lesiona de manera sobtada en la majoria dels casos, sinó que respon a com vivim el nostre dia a dia.

Els petits gestos quotidians —com respirar, anar al vàter, moure'ns o gestionar l'estrès— tenen un impacte directe sobre el seu funcionament.

Per aquest motiu, aquesta unitat no se centra només a «fer exercicis», sinó a aprendre a cuidar el sòl pelvià des d'una perspectiva global i funcional, integrant-lo en la vida quotidiana.

[Recorda que aquests consells d'hàbits saludables són una eina educativa per al teu dia a dia, però no substitueixen mai el tractament professional.](#)

***** Imprimeix el full de l'exercici d'avaluació de la tercera unitat i agafa un bolígraf o un llapis. Aquesta unitat està pensada perquè desenvolupis l'exercici mentre la llegeixes. Veuràs que he triat una sèrie d'hàbits saludables dividits per apartats de gestos quotidians que desenvolupam en el nostre dia a dia. Vull que escullis un hàbit de cada apartat (només un per ara) i segueixis les instruccions de l'exercici. Llegeix les preguntes de l'encapçalament de cada columna i emplena-la tal com s'indica en l'exemple. Fes-ho amb lletra clara i amb intenció. Després, hauràs d'escanejar el document i adjuntar-lo a la plataforma Moodle. Aquest és el teu treball d'avaluació final de la unitat.**

*****Veuràs que molts consells es repeteixen en diferents apartats, especialment els relacionats amb la respiració. He decidit plantejar-ho així perquè necessito que n'entenguis la importància. A més, en la repetició hi ha la millora. Si esculls la mateixa opció, com ara «exhalar en fer esforços», en diversos apartats, està bé. Només cal que entenguis per què l'esculls, que integris l'explicació que et don i també la que tu mateix/a et dones en fer l'exercici.**



Recorda que **no es tracta de fer-ho perfecte**; no es tracta d'agafar tots els hàbits saludables que et don en aquesta unitat i complir-los rigorosament; has d'escoltar el teu cos i comprometre't amb tu mateix/a a millorar.

- **5 hàbits d'higiene per cuidar el sòl pelvià:**

1. Higiene íntima suau i sense excés de productes	L'excés d'higiene o l'ús de productes irritants pot alterar la microbiota i afavorir la picor, irritacions o infeccions que impacten en el bon funcionament del sòl pelvià; cal fer ús de productes suaus i evitar sabons agressius o perfumats.
2. Assecat adequat (evitant la humitat mantinguda)	Després de la dutxa o d'orinar, asseca bé la zona amb suavitat, sense fregar. La humitat mantinguda pot afavorir infeccions o irritacions cutànies, que poden generar molèsties i alteracions en la musculatura del sòl pelvià.
3. Neteja correcta després d'anar al lavabo (de davant cap enrere)	Quan et netegis després de defecar, fes-ho sempre de davant cap enrere. Això evita el pas de bacteris de la zona anal cap a la zona vaginal o uretral, de manera que redueix el risc d'infeccions urinàries o vaginals.
4. Roba interior transpirable i no compressiva	Prioritza la roba interior de cotó i evita portar peces molt ajustades o sintètiques durant moltes hores. Una bona transpiració ajuda a mantenir l'equilibri de la zona i evita condicions que poden afavorir irritacions o infeccions.
5. Evitació d'ús prolongat de protectors diaris	Els protectors poden ser útils en situacions concretes, però el seu ús continu pot mantenir la zona humida i calenta. Això altera l'equilibri natural i pot afavorir irritacions o infeccions.



- **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en orinar:**

1. Orina quan en tens ganes (evita el fet d'«orinar per si de cas»).	Anar al lavabo «per si de cas» desentrena la bufeta i fa que en tens ganes amb menys quantitat d'orina, cosa que afavoreix la urgència i la freqüència urinària. Intenta no anar al lavabo sense una necessitat real.
2. No empenyis per orinar, deixa que l'orina surti de manera natural.	Empènyer genera pressió cap avall i pot alterar el funcionament del sòl pelvià i de la bufeta, i afavorir així disfuncions.
3. Relaxa el cos i el sòl pelvià, seu còmodament i deixa anar la tensió.	Per orinar correctament, el sòl pelvià ha d'estar relaxat. Si està en tensió, el buidatge pot ser incomplet o dificultós.
4. No tallis el raig d'orina. Evita interrompre'l de manera voluntària.	Fer-ho de manera habitual pot descoordinar el sòl pelvià i la bufeta i alterar així el reflex natural de la micció.
5. Mantén una bona hidratació. Beu aigua de manera regular al llarg del dia.	Una bona hidratació mantén l'orina menys concentrada, redueix la irritació vesical i afavoreix un funcionament més saludable de la bufeta.

- **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en evacuar:**

1. Adopta una bona postura (peus elevats, esquena dreta).	Aquesta posició facilita l'angle natural del recte i permet evacuar amb menys esforç i menys pressió sobre el sòl pelvià.
2. No empenyis amb força i evita fer un «puig» intens i sostingut.	Empènyer amb força augmenta la pressió cap avall i sobrecarrega el sòl pelvià, cosa que pot afavorir la debilitat, els prolapses o les hemorroides.
3. Exhala mentre evacues. Deixa anar l'aire suaument en lloc de retenir-lo.	Exhalar ajuda a gestionar millor la pressió abdominal i protegeix el sòl pelvià, amb la qual cosa s'eviten esforços innecessaris.
4. No retardis les ganes d'anar al vàter.	Aguantar-se de manera habitual pot afavorir el



	restrenyiment, cosa que després obliga a fer més esforç i perjudica el sòl pelvià.
5. Pren-te el teu temps (sense presses ni distraccions).	Evita anar-hi amb estrès o utilitzar el mòbil. Un entorn tranquil facilita la relaxació del sòl pelvià, la qual cosa és imprescindible per a una evacuació natural i sense esforç.

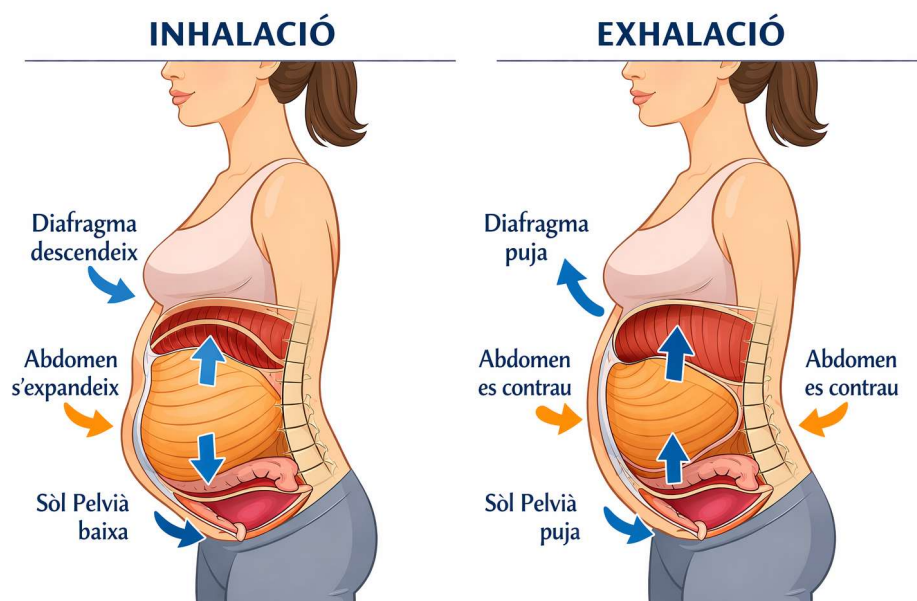
• **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en la nostra postura diària:**

1. Seu sobre els isquis (no sobre el sacre).	Evita enfonsar-te al sofà/cadira o seure amb la pelvis enrere. Aquesta posició permet que la pelvis estigui alineada i facilita un bon funcionament del sòl pelvià, cosa que evita compressions i tensions innecessàries.
2. Mantén l'esquena allargada, però sense rigidesa. Creix cap amunt sense forçar ni arquejar.	Una postura equilibrada ajuda a distribuir millor les pressions i permet que el sòl pelvià treballi d'una manera més eficient.
3. No mantenguis el melic cap endins tot el dia.	Aquesta activació contínua genera tensió al sistema abdominopelvià i pot dificultar la relaxació del sòl pelvià.
4. Mou-te i canvia de postura sovint, no estiguis massa estona en la mateixa posició.	El moviment evita la rigidesa de la pelvis i afavoreix una millor circulació i funcionalitat del sòl pelvià.
5. Ves amb compte amb la manera de caminar i la trepitjada.	Camina de manera natural, sense rigidesa ni tensió. Una trepitjada equilibrada ajuda a mantenir una bona alineació corporal i redueix les tensions que poden arribar al sòl pelvià. Si pots, evita els talons massa alts i les sabates massa ajustades i opta per cercar un calçat saludable. Si ho necessites, adreça't a un professional de la podologia perquè t'aconselli.



- **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en respirar:**

1. Respira pel nas sempre que sigui possible.	La respiració nasal ajuda a activar correctament el diafragma i a regular millor les pressions internes; així protegim el sòl pelvià.
2. Deixa que l'abdomen s'expandeixi en inspirar.	Quan inspires, l'abdomen ha de sortir suaument. Això indica que el diafragma baixa i la pressió es distribueix de manera equilibrada.
3. No bloquegis la respiració durant l'esforç.	Aguantar l'aire augmenta molt la pressió abdominal i empeny cap avall el sòl pelvià. És millor respirar de manera fluida.
4. Exhala durant l'esforç.	Quan fas un esforç (aixecar pes, tossir, empènyer), treure l'aire ajuda a reduir la pressió i protegeix el sòl pelvià.
5. Coordina respiració i moviment en el dia a dia.	Respirar de manera conscient mentre et moues (caminar, aixecar-se, agafar pes) ajuda a mantenir una bona gestió de les pressions i a cuidar el sòl pelvià.

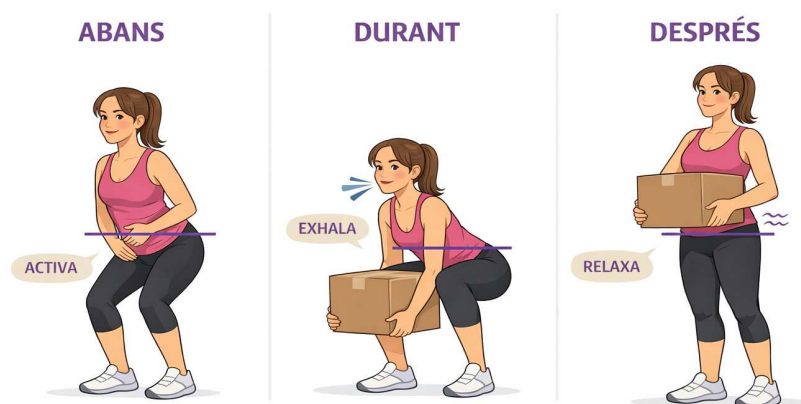


Imatge creada mitjançant l'aplicació ChatGPT.



- **5 hàbits per aixecar pes i cuidar el sòl pelvià:**

1. Activa el sòl pelvià abans de l'esforç.	Fes una activació suau just abans d'aixecar el pes. Preparar el sòl pelvià abans de l'esforç ajuda a protegir-lo de l'augment de pressió i millora l'estabilitat del cos.
2. Exhala mentre fas l'esforç.	Deixa anar l'aire quan aixeques el pes. Exhalar evita que la pressió es dirigeixi cap avall i protegeix el sòl pelvià de sobrecàrregues.
3. Apropa el pes al cos.	Evita aixecar objectes lluny del teu centre. Mantenir el pes a prop redueix l'esforç i la pressió sobre l'abdomen i el sòl pelvià.
4. Flexiona els genolls i activa l'esquena.	Baixa amb les cames, no amb l'esquena corbada. Activa el sòl pelvià i la musculatura de tota l'esquena i reparteix la càrrega amb la força de les cames. Això evita un excés de pressió sobre la zona abdominal i pelviana.
5. Evita aguantar la respiració.	No facis maniobres de Valsalva. Retenir l'aire augmenta molt la pressió interna i pot sobrecarregar el sòl pelvià.



Imatge creada mitjançant l'aplicació ChatGPT.



- **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en la sexualitat:**

1. Prepara el cos abans (no vagis amb pressa).	Abans de la relació sexual, dedica uns minuts a connectar amb el cos i relaxar-te. Una respiració tranquil·la i una sensació de seguretat ajuden a reduir la tensió basal. Això facilita que el sòl pelvià no estigui en defensa i pugui respondre millor.
2. Afavoreix una excitació progressiva i respectuosa.	Una bona excitació no només té a veure amb el plaer, sinó també amb la resposta muscular. Quan el cos està preparat, hi ha més lubricació, més elasticitat i millor coordinació del sòl pelvià, la qual cosa redueix el risc de molèsties o tensions.
3. Evita bloquejar la respiració durant la relació.	És habitual contenir la respiració sense adonar-nos-en. Intenta mantenir una respiració fluida i natural. Això permet que el diafragma i el sòl pelvià es moguin de manera coordinada, evitant excés de pressió o rigidesa.
4. No empenyis ni facis força innecessària.	El sòl pelvià no necessita força constant per funcionar bé durant la sexualitat. Evita «activar-lo» de manera contínua o fer pressió cap avall. El més saludable és poder alternar contracció i relaxació de manera espontània. No ho pensis, només sent.
5. Dedicar un moment després a recuperar-te.	Després de la relació, permet que el cos torni a l'estat de repòs. Una respiració calmada, una sensació de relaxació o, fins i tot, una postura còmoda ajuden el sòl pelvià a deixar anar possibles tensions acumulades.



• **5 hàbits de gestió de l'estrès per cuidar el sòl pelvià:**

1. Regala't petits moments de pausa al llarg del dia.	No cal esperar a estar desbordat per parar. Fer petites pauses de 2 o 3 minuts per respirar, estirar-te o simplement no fer res ajuda el cos a sortir de l'estat d'alerta constant. El sòl pelvià també ho nota: quan baixes el ritme, el cos també es pot relaxar.
2. Observa com respires (sense jutjar-ho).	Dedica uns instants a notar la teva respiració: és ràpida? superficial? Només observar-la ja genera un canvi. A poc a poc, permet que es faci més tranquil·la. Aquesta respiració més pausada envia un missatge directe de calma al sistema nerviós... i al sòl pelvià.
3. Mou el cos amb suavitat i regularitat.	No tot ha de ser exercici intens. Caminar, fer estiraments, ioga o moviments conscients ajuda a regular el sistema nerviós. El moviment suau connecta amb el cos i afavoreix que el sòl pelvià treballi d'una manera més coordinada i menys rígida.
4. Dona espai a les emocions en comptes de retenir-les.	A vegades intentam «aguantar» el que sentim, però el cos ho acaba expressant en forma de tensió. Permetre't sentir, parlar o escriure el que et passa ajuda a alliberar aquesta càrrega interna. El sòl pelvià sovint reflecteix aquest alliberament amb més flexibilitat i menys tensió.
5. Crea petits rituals de desconexió al final del dia.	Abans d'anar a dormir, intenta reduir estímuls: llum suau, fora pantalles, una respiració tranquil·la o una dutxa calenta. Aquest moment indica al cos que pot deixar anar la tensió acumulada. I quan el cos la deixa anar... el sòl pelvià també.



- **5 hàbits per cuidar el sòl pelvià en 5 situacions quotidianes:**

1. Tossir: acompanya-ho amb una activació suau.	Quan hakis de tossir, si pots anticipar-ho, activa suaument el sòl pelvià just abans (com si volguessis retenir gasos) i acompanya-ho amb una espiració. Això ajuda a absorbir l'impacte de la pressió i protegeix la musculatura.
2. Esternudar: prepara't i evita «deixar-te anar» completament.	L'esternut genera molta pressió de cop. Si és possible, intenta activar lleugerament el sòl pelvià abans i deixar sortir l'aire sense bloquejar-lo. No es tracta de contenir, sinó de gestionar millor aquesta pressió sobtada.
3. Riure: deixa fluir, però amb consciència corporal.	Riure és saludable i no s'ha d'evitar. Però si notes que perds el control o apareixen molèsties, pots incorporar una lleugera activació del sòl pelvià mentre rius. Això t'ajuda a sostenir millor la pressió repetida.
4. Caminar: mantén una respiració fluida i una postura alineada.	Quan caminis, intenta no tensar l'abdomen de manera constant. Deixa que la respiració sigui natural i que el cos es mogui amb fluïdesa. Aquesta coordinació facilita que el sòl pelvià treballi d'una manera automàtica i eficient.
5. Córrer: adapta l'impacte i escolta els senyals del cos.	En activitats amb impacte, com córrer, és important progressar de manera gradual i observar com respon el teu cos. Si notes pes, petites pèrdues d'orina o incomoditat, potser cal ajustar la intensitat o preparar millor el sòl pelvià abans amb la ajuda d'un professional especialitzat.



2. Resolució dels darrers dubtes... i comiat.

Estimat alumne,

Estimada alumna,

Has treballat molt durant tot el curs i probablement t'he fet «suar» una mica al començament d'aquesta unitat, però no puc ni vull marxar sense donar-te l'exercici clau (que ja haurem vist a la classe presencial o el veurem si encara no has vingut) per activar el sòl pelvià.

Recorda que activar no és fer força ni posar tens ni fer un Kegel, ni de bon tros cal mantenir l'activació de sòl pelvià durant tot el dia. T'enseny aquest exercici perquè puguis aplicar-lo en el teu dia a dia, en els petits gestos d'autocura que hem vist abans.

Si us plau, recorda que **no ha de fer mal, no ha de molestar i no t'ha de causar tensió**. Si experimentes aquests símptomes en fer-ho, és convenient que consultis un professional especialista en sòl pelvià, en fisioteràpia o en medicina.

- **Com activar el sòl pelvià en els petits gestos quotidians:**

Activar el sòl pelvià és un gest suau, subtil i molt conscient.

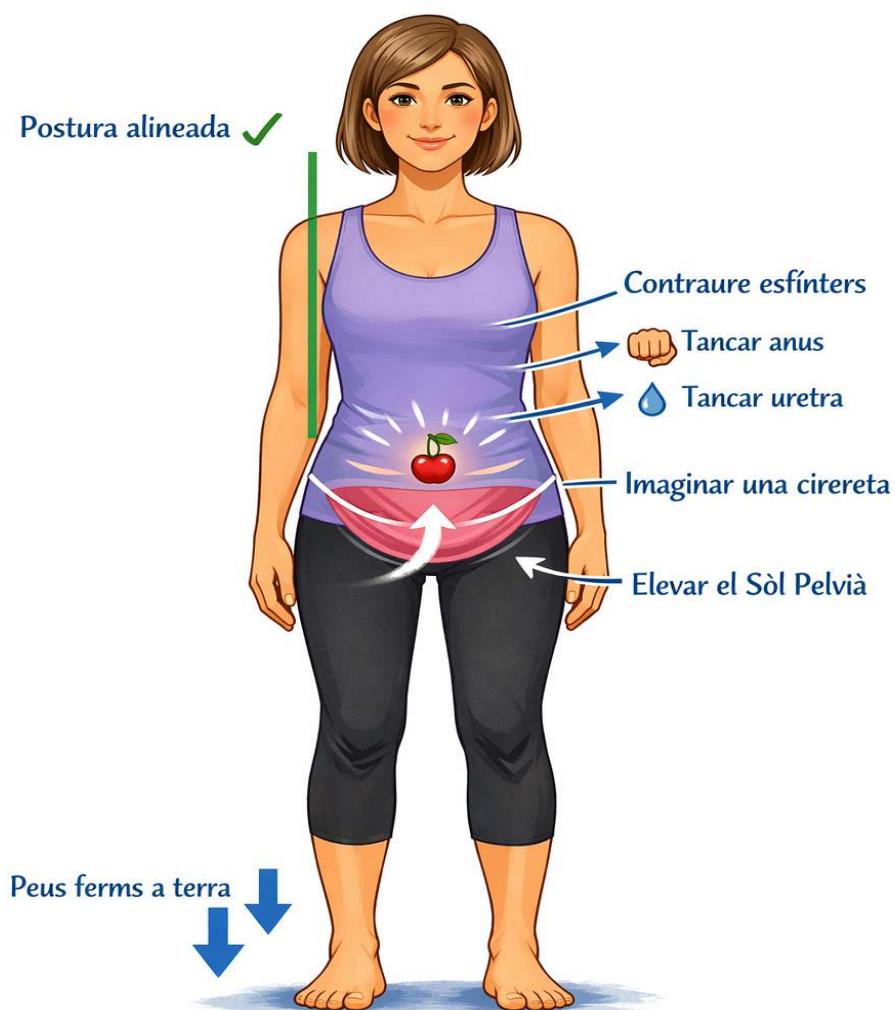
Comença per col·locar bé el cos: tant si estàs dret/a com assegut/uda, planta els peus a terra, mantén l'esquena alineada i flexiona lleugerament els genolls. ~~Fes~~ Fes una inspiració tranquil·la i, en començar a exhalar, activa suaument la musculatura.

Imagina que vols retenir un gas: tanca suaument la zona de l'anús. Al mateix temps, pensa que vols retenir l'orina: activa la zona de la uretra. Finalment, a la zona central (perineu o vagina), imagina que tens una petita cirereta i que la vols elevar cap a dins, com si la musculatura s'elevés suaument cap amunt, com una hamaca que es recull. No es tracta de fer força, sinó d'activar el sòl pelvià amb delicadesa i coordinació amb la respiració.



Evita contraure els glutis o l'abdomen en excés. Aquesta activació ha de ser suau, progressiva i sense tensió; ha de permetre que el sòl pelvià treballi d'una manera eficient i integrada amb la resta del cos.

- **Imatge «com activar el sòl pelvià en els petits gestos quotidians».**



Imatge creada mitjançant l'aplicació ChatGPT.



- **I què passa amb l'exercici físic?**

El món de l'activitat física i l'exercici evoluciona a passos de gegant i és tanta la informació que només amb un curs no es poden abastar ni integrar tots els coneixements que hi ha actualment i que continuaran evolucionant.

He intentat fer una recopilació de preguntes i respostes sobre l'exercici físic i el sòl pelvià que et podrien ajudar i orientar. En qualsevol cas, el millor consell que et puc donar és que si tens dubtes sobre l'exercici habitual que fas, demanis ajuda:

Si no tens disfuncions del sòl pelvià, parla amb el teu centre esportiu i consulta el teu entrenador perquè et guïi pas a pas en les tècniques correctes respectuoses amb el teu sòl pelvià.

Si notes molèsties, dolor o sensació de pressió o pes que empitjora amb l'entrenament, has de consultar un professional sanitari especialitzat. L'exercici físic és un gran aliat del benestar i de la salut en general, i també ho hauria de ser del sòl pelvià; però, pel que fa a aquest últim, hi ha matisos, ja que moltes tècniques fan que la pressió en aquesta zona augmenti i que el sòl pelvià es descoordini; caldrà que aquesta descoordinació la valorin els professionals que et puguin reeducar segons la disfunció que observin.

1. Fer esport, en general, és bo o dolent per al sòl pelvià?

Fer esport és, en general, molt beneficiós per al sòl pelvià, ja que contribueix a millorar la salut global, la força muscular i la funció corporal. Tanmateix, no tots els exercicis tenen el mateix impacte sobre aquesta zona. Algunes pràctiques poden ajudar a enfortir-lo, mentre que d'altres, si no es fan amb una bona tècnica o adaptació, el poden sobrecarregar. Per això és important practicar exercici de manera conscient, respectant el propi cos i adaptant la intensitat i el tipus d'activitat a cada situació individual.



2. Al meu gimnàs m'han dit que fer planxes durant més de 30 segons és un dels millors exercicis per a tot el cos, inclòs el sòl pelvià. És correcte?

Les planxes poden ser un bon exercici global, però no sempre són beneficioses per al sòl pelvià, especialment si es mantenen durant molt de temps o sense una bona tècnica. Aquest exercici genera pressió intraabdominal i, si no hi ha una bona coordinació amb la respiració i l'activació del sòl pelvià, pot provocar una sobrecàrrega o descoordinació. És més important la qualitat que la durada: fer planxes curtes, ben executades i adaptades al teu nivell serà molt més segur i efectiu.

3. He vist a les xarxes socials que els abdominals tradicionals (*crunch*) són molt dolents per al sòl pelvià, però al meu gimnàs encara els fan. Què he de fer?

Els abdominals tradicionals poden augmentar la pressió intraabdominal i, si no es gestionen bé, poden afectar el sòl pelvià. Això no vol dir que estiguin totalment desaconsellats, però sí que no són l'opció més respectuosa, sobretot si hi ha símptomes o manca de control. **El més important és conèixer el teu estat** i prioritzar exercicis que afavoreixin la coordinació entre respiració, abdomen i sòl pelvià. Davant el dubte, és millor adaptar-los o substituir-los per opcions més segures.

4. Al meu gimnàs m'han dit que activi l'abdomen amagant el melic cap endins o fent servir la «cremallera abdominal», i que això em protegeix. És correcte?

No, aquesta indicació no és la més correcta i, de fet, és una explicació que cada vegada es fa servir menys. Amagar el melic cap endins de manera constant no equival a activar bé l'abdomen. Quan ho feim, acostumam a modificar la posició de la pelvis, a bloquejar la respiració i a alterar l'equilibri natural entre diafragma, abdomen i sòl pelvià. Això no només pot desestabilitzar el sòl pelvià, sinó també la zona lumbar i tot el cilindre abdominopelvià.

L'abdomen no hauria de funcionar «xuclant cap endins», sinó coordinant-se amb la respiració i amb una activació funcional, elàstica i adaptada al moviment. Una bona activació no és rígida ni forçada: permet respirar, mantenir una postura alineada i repartir bé les pressions. Per això, més que «amagar el ventre», el que cal és aprendre a gestionar l'esforç amb una respiració correcta, una bona postura i una activació profunda, però suau.



5. Jo faç crossfit / halterofília / entrenament de força... i la tècnica de retenir l'aire (Valsalva) quan aixec pes forma part de l'entrenament. Això vol dir que ja no ho puc fer?

No necessàriament, però sí que cal entendre quan i com utilitzar-la. La maniobra de Valsalva pot ser útil en aixecaments molt concrets i d'alta càrrega per estabilitzar el tronc, però també augmenta molt la pressió intraabdominal i es transmet cap al sòl pelvià. Si no hi ha una bona funció i coordinació, pot afavorir símptomes o disfuncions.

Per això, no és una tècnica que s'hagi d'utilitzar de manera generalitzada ni automàtica. En moltes situacions és preferible treballar amb una espiració controlada durant l'esforç. La clau és adaptar-la al teu nivell, al tipus d'exercici i, sobretot, a l'estat del teu sòl pelvià. Davant el dubte, val la pena valorar-ho amb un professional especialitzat.

6. A mi m'agrada el zumba, ballar... és bo o dolent per al sòl pelvià?

Ballar o fer exercicis cardiovasculars com el zumba o l'aeròbic pot ser molt beneficiós per a la salut general i també per al sòl pelvià, ja que millora la coordinació, la mobilitat i la consciència corporal. Tanmateix, cal tenir en compte que sovint inclou moviments amb impacte i canvis de ritme que augmenten la pressió intraabdominal. Si el sòl pelvià està preparat i respon bé, no hi ha problema. Però si apareixen símptomes, caldrà adaptar la intensitat o el tipus de moviment per fer-ho de manera segura.

7. M'agrada córrer, fer trail o triatló... vol dir que ja no ho podré fer perquè és dolent per al meu sòl pelvià?

No, no vol dir que ho hakis de deixar de fer. Córrer o fer esports d'impacte no és incompatible amb tenir cura del sòl pelvià, però sí que requereix una bona base funcional. Aquestes activitats augmenten la pressió intraabdominal i impliquen impacte repetit, de manera que és important assegurar una bona coordinació entre respiració, abdomen i sòl pelvià. Si no hi ha símptomes, es pot continuar; si n'hi ha, caldrà adaptar la càrrega i treballar específicament abans de progressar.



8. Crec que tenc una disfunció del sòl pelvià i fins i tot caminant o passant moltes hores dret/a not pes, molèsties o dolor... què he de fer?

Si presentes aquests símptomes, és important no normalitzar-los i consultar un professional sanitari especialitzat en sòl pelvià. La sensació de pes, molèsties o dolor pot indicar una alteració en la funció d'aquesta musculatura i en la gestió de les pressions. Continuar amb la mateixa activitat sense valorar-ho pot empitjorar la situació. Una valoració adequada permetrà identificar la causa i establir un pla de reeducació adaptat per recuperar la funció i tornar progressivament a la normalitat.

9. Què són els hipopressius? He vist a les xarxes que són una de les millors tècniques per cuidar el sòl pelvià. Amb això ja n'hi ha prou?

Els hipopressius són una tècnica d'exercici que combina postura, respiració i una apnea específica per generar una disminució de la pressió intraabdominal i una activació reflexa del sòl pelvià i de la musculatura profunda. Ben fets, poden ser una molt bona eina de compensació i ajudar a cuidar el sòl pelvià, especialment en contextos en què hi ha molta càrrega o impacte.

Ara bé, no són una solució universal ni substitueixen una valoració individual ni un treball específic adaptat a cada persona. Per cuidar el sòl pelvià, cal un abordatge global: consciència corporal, exercici adequat i, si cal, reeducació guiada segons la disfunció.

10. Ens ensenyaràs a «fer hipopressius»?

Sí, a la classe presencial aprendrem a «fer hipopressius» molt senzills i suaus com a eina de compensació i prevenció; però, tal com he dit abans, no substituiran mai una valoració individual i un treball específic adaptat per un professional a cada persona.



Ara que ja has finalitzat aquesta unitat... has acabat el curs!

Gràcies per arribar fins aquí. El més important comença ara: escoltar el teu cos, aplicar el que has après i cuidar-te des del respecte i la consciència.

Una abraçada,

Begoña.



BIBLIOGRAFIA.

Normativa i marc professional a Espanya:

- Llei 44/2003, d'ordenació de las professions sanitàries.
- Reial decret 450/2005, sobre especialitats d'infermeria.
- Ordre SAS/1349/2009, que estableix les competències de la llevadora en salut sexual i reproductiva i sòl pelvià.

Classificació diagnòstica i sistema sanitari:

- Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10-ES Sistema oficial utilitzat al Sistema Nacional de Salut per a la codificació de diagnòstics.
- Ministerio de Sanidad de España Organisme responsable de la implementació i actualització de sistemes diagnòstics.

Marc de fisioteràpia i rehabilitació:

- Consejo General de Colegios de Fisioterapeutas de España. Defineix les competències del fisioterapeuta, incloent-hi la valoració funcional i la rehabilitació.
- Fisioterapia del suelo pélvico. Àmbit de la fisioteràpia orientat a la prevenció, valoració i tractament de les disfuncions del sòl pelvià.

Psicologia sanitària:

- Llei 33/2011, general de salut pública. Inclou el marc del psicòleg general sanitari.
- Reial decret 183/2008. Regula la formació del psicòleg especialista en psicologia clínica.

Guies clíniques i revisions recents:

- International Continence Society (2023–2024). *Terminology and Standards in Pelvic Floor Dysfunction*.
- National Institute for Health and Care Excellence (2023). *Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management*.
- Cochrane Collaboration (2023). *Pelvic floor muscle training for urinary incontinence (systematic review update)*.



- Asociación Española de Fisioterapeutas (2019–2024). *Revisión bibliográfica sobre fisioterapia en disfunciones del suelo pélvico.*
- Sociedad Española de Suelo Pélvico (2018–2024). *Abordaje integral del suelo pélvico.*

Guies clíniques nacionals i societats científiques:

- Asociación Española de Urología (AEU). *Guías clínicas sobre incontinencia urinaria masculina y femenina.*
- Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO). *Protocolos SEGO de suelo pélvico y prolapso genital.*
- Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física. *Recomendaciones sobre rehabilitación del suelo pélvico.*
- Sociedad Española de Coloproctología. *Guías de práctica clínica en incontinencia fecal y patología anorectal.*
- Asociación Española de Andrología, Medicina Sexual y Reproductiva (ASESA). *Guías sobre disfunción eréctil y función sexual masculina.*

Manuals i llibres especialitzats:

- The Pelvic Floor. Springer.
- Pelvic Floor Re-education. Springer.
- Therapeutic Exercise for the Pelvic Floor. Churchill Livingstone.
- Torres Lacomba, M. (coord.) (2018). *Fisioterapia en las disfunciones del suelo pélvico.* Editorial Médica Panamericana.

Anatomia i bases fonamentals:

- Gray's Anatomy for Students. Elsevier.
- Clinically Oriented Anatomy. Wolters Kluwer.