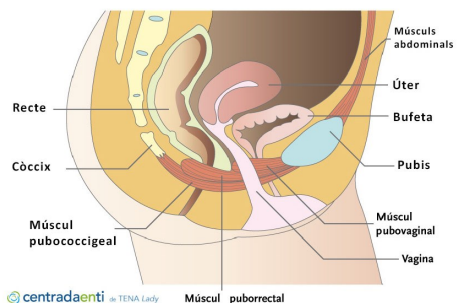


## QUÈ ÉS EL SÒL PELVIÀ?

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 respectius conductes: uretra, vagina i anus.



Una de les funcions més importants dels músculs i estructures que constitueixen el sòl pelvià és la continència d'orina i femta.

### Com localitzar i aprendre a fer la contracció del múscul anal ?

**L'esfínter anal** és molt important, ja que té una doble funció: permet **donar pas al bolus fecal en el moment de l'evacuació relaxant-se** o en cas contrari **impedeix la mateixa contraient-se**.

Aquest control voluntari del tancament o relaxació de l'esfínter anal es pot entrenar mitjançant l'enfortiment de les fibres musculars del sòl pelvià a través d'exercicis perineals els quals milloren la força, la resistència i el control de la musculatura: exercicis de Kegel.

## EXERCICIS DE KEGEL

### EN QUINA POSICIÓ ELS REALITZO?

Al realitzar el moviment no **s'ha de contraure l'abdomen**, glutis o cuixes. S'ha de trobar una postura que permeti aïllar i contraure l'esfínter anal (estrènyer i elevar l'anus) **el moviment és endins i amunt** com si es volgués retenir un gas.

Ens hem d'assegurar que **els glutis no ens ajuden**, per controlar-los et proposem que et col·loquis de cara amunt amb les mans a la zona glútia i en realitzar el moviment has de notar que no actives els glutis.

També és important controlar **els adductors**, per això en la mateixa posició col·loca les mans en la part interna de la cuixa i vigila de no activar-la quan realitzes el moviment.

### COM I QUANTES VEGADES?

Un cop identificat el múscul i moviment a realitzar ja pots seguir una rutina, s'han de realitzar **diferents tipus de contracció**, ja que els músculs estan formats de dos tipus de fibres (lentes i ràpides) i s'han de treballar les dues. Farem contraccions:

- **Lentes:** fem la contracció i la mantenim 5 segons (fent una respiració normal, no aguanteu la respiració) deixem anar i relaxem 3 segons. Ho podem repetir 10 vegades.
- **Ràpides:** fem contracció-relaxació d'un segon cada una, repetim 10 vegades.

Realitzarem aquest exercici 3 vegades per setmana durant un mínim de 12 setmanes.

Material elaborat per la **Unitat de Sòl pelvià** de la Corporació de Salut del Maresme i la Selva.



Corporació de Salut  
del Maresme i la Selva

## Consells i exercicis per a la Incontinència fecal

Informació per al pacient

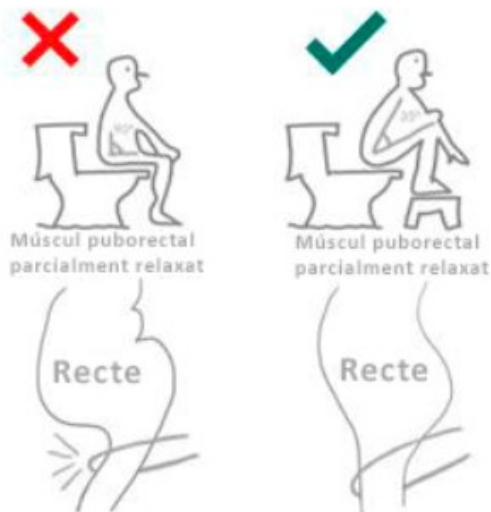


# MESURES HIGIENICODIETÈTIQUES

## 1. Correcta posició al vàter

La postura que utilitzem per defecar, com la manera en què ho fem, són importants per a la cura del sòl pelvià. Abans que aparegués el vàter, la gent feia les seves necessitats en la posició gatzoneta de manera que el recte adoptava una posició ideal per a l'expulsió de la femta, actualment amb el vàter podem seguir aquests consells per tenir uns hàbits saludables:

- Colloquem els peus sobre un tamboret de forma que els genolls quedin més elevats que els malucs.
- Tinguem la columna lumbar erecta.
- Obrim els genolls i portem l'esquena endavant.



- Respirem profundament fent una inhalació lenta portant l'aire fins omplir totalment els pulmons i relaxant l'abdomen.



- Relaxem l'esfínter anal i deixem sortir l'aire (exhalem) per la boca contraient suauament l'abdomen en el moment que empenyem la femta.
- Mai no hem de forçar o empènyer fortament amb els abdominals.
- El millor moment per defecar és de 20 a 40 minuts després d'un àpat, ja que menjar estimula l'activitat intestinal.
- És millor establir un horari fix per defecar i així trobar una rutina regular. D'aquesta manera aconseguim evitar la necessitat d'empènyer quan anem al lavabo.
- És molt important anar al lavabo sense presses amb temps i tenir la màxima privacitat possible.
- Relaxem l'esfínter uretral per orinar, evitant fer força amb la musculatura abdominal. Seiem al vàter sense inclinar l'esquena cap endavant.

**2. Higiene íntima:** no utilitzem roba ajustada que augmenti la pressió intraabdominal i la irritació del perineu, canviem-nos i utilitzem compreses especials).

**3. Evitar el restrenyiment** amb una dieta rica en fibra i bevent 2L de líquid al dia si no hi ha contraindicació mèdica.

**4. Contraure els músculs del sòl pelvià cada vegada que es realitzi un esforç** com ara tossir, riure o aixecar un pes.

**5. Evitar exercicis d'impacte** que augmentin la pressió intraabdominal (abdominals clàssics, carrera, salt...).

**6. Per evitar gasos** mengem amb tranquil·litat, evitem barreges, com més senzill sigui el menjar més fàcil serà digerir-lo, evitem menjars picants, salses i begudes amb gas.

**7. Quan es tingui la necessitat imperiosa de defecar** no correm immediatament al bany, posem-nos drets, estiguem tranquils i fem una contracció mantinguda de l'esfínter anal, amb això la pressa per defecar cedirà per un temps i pots aprofitar llavors per anar al vàter.