



HÀBITS SALUDABLES I SÒL PELVIÀ A L'AULA

Octubre de
2020. CEFIRE

INÉS CALDUCH
RÍOS

ÍNDEX

1. Introducció.....	2
2. Què és el sòl pelvià?.....	3
3. Per què és important conèixer aquest conjunt de músculs?.....	3
4. Per què ens interessa tindre'l en compte?.....	4
5. Com podem identificar aquesta musculatura per millorar la seua salut?.....	4
6. La Pelvis (la part dura del continent).....	5
6.1 Moviments de la pelvis. (Respecte a la L5 i respecte als fèmurs (articulació del maluc).....	6
7. La base de la pelvis: la musculatura pelviana (la part blana del continent).....	7
7.1 El moviment perineal i la circulació sanguínia.....	8
8. Les vísceres de la pelvis (el contingut).....	9
8.1 Com funcionen les vísceres? Salut digestiva i evacuació.....	10
8.2 Què són les hemorroides?.....	12
9. Les pressions, les retropressions i el perineu.....	13
10. Respiracions: Relació perineu - diafragma.....	14
11. Perineu i esport.....	16
11.1 Diferències entre Abdominals hipopressius, clàssics i Abdominals Sense Risc®.....	17
11.2 Estudis Perineu i esport.....	18
12. Perineu i postura.....	19
13. El perineu en les diferents etapes de la vida.....	20
13.1 A la infantesa.....	20
13.2 A l'adolescència.....	21
14. Perineu i sexualitat.....	22
15. Conclusió.....	24
15.1 Causes que debiliten el perineu.....	24
15.2 Cuidar el perineu en les activitats de la vida diària.....	25
16. Bibliografia.....	27

1. Introducció

Aquest taller té com objectiu donar a conèixer el Perineu (sòl pelvià) dins d'un marc d'educació per a la salut. També buscarem, sensibilitzar a les persones sobre la importància de parlar i treballar, amb naturalitat, una zona que necessita ser integrada i acceptada, per tots però, especialment, per la dona en totes les etapes de la seua vida.

Zona íntima, tabú, oblidada o ignorada, callada. Quantes dones, de totes les edats, pateixen problemes musculars, viscerals, de la fàscia d'aquesta zona i no ho han compartit mai? Només quan la situació comença a ser greu ens posem en mans d'especialistes. Parlem d'una unitat que afecta a molts aspectes de la nostra vida.

Des d'una vessant educativa i divulgativa, farem una aproximació a l'anatomia més bàsica per tal de descobrir o mirar amb altres ulls i sentir amb tots els sentits una part del cos que normalment no tenim en compte. La vivència, sensibilització i conscienciació és la base per a poder integrar i comprendre la importància de la salut pelviana en la nostra salut en general. El cos només es pot entendre en moviment i tenint en compte la globalitat d'aquest. Aquest primer descobriment ens permetrà poder interpretar informació de llibres, comunicar-nos millor amb els especialistes, diferenciar el que hi ha a les xarxes, etc.

La prevenció només es pot fer des de l'educació. Som conscients de la quantitat de tasques que tenen els docents. No és l'objectiu posar-vos una càrrega més, sinó poder posar de relleu el paper tan important que té aquesta zona del cos en l'equilibri general, en el bon funcionament de l'organisme. Tan sols es pretén obrir els ulls per què es puga informar i mostrar allò que és normal i allò que no ho és. **Donar les eines per tal que els joves també siguen protagonistes i responsables de la seua pròpia salut.** Però com explicar alguna cosa que mai ens han explicat a nosaltres? Com incorporar-ho si no sé ni jo mateixa com ubicar-ho? Si no ho he sentit mai?

No perguem de vista que els centre educatius fan una tasca meravellosa i difícil i que no hi ha temps per a fer de tot. No obstant això, som conscients de que allò que ens acompanyarà tota la vida, sense excepció d'un dia, és el nostre cos? Només en tenim un, i si això no està bé ja podem saber de tota la resta, que no tindrem una bona qualitat de vida.

Descobrir, conèixer per prendre'n cura.

2. Què és el sòl pelvià?

És una unitat funcional formada per grups musculars, fàscies, lligaments, vasos sanguinis, nervis... controlat parcialment pel sistema nerviós voluntari i també per l'involuntari que està ubicat en la base del tronc, concretament de la pelvis. La seua funció és sostenir i protegir les vísceres i òrgans sexuals, a més de regular la continència urinària i fecal.

3. Per què és important conèixer aquest conjunt de músculs?

Conèixer la localització i estructura del nostre sòl pelvià ens permet ser més conscients de la seua existència i poder així treballar-lo de manera voluntària, segons les nostres necessitats.

4. Per què ens interessa tindre'l en compte?

5. Com podem identificar aquesta musculatura per millorar la seua salut?

El problema d'aquest grup muscular, igual que el diafragma, és que la seua contracció no mobilitza una articulació de manera visible. Per això, arribar a la percepció muscular sense comptar amb la informació que prové de les articulacions (propiocepció) és complicat. És necessari despertar aquesta percepció muscular i això pot ser de vegades costós per a aquelles

persones que no treballen normalment des de la consciència corporal. Per això: paciència! Les exigències són les enemigues de la consciència.

6. Bibliografia

Si vols entendre i prendre consciència, un llibre fet per a no professionals, sinó per a tot tipus de dona:

- ***Triángulos olvidados. Donde habita el periné.*** Loredana La Torre. Edizione Conoscenza. (2017)
- ***Tu suelo pélvico. Ese gran desconocido.*** Raquel López y Elisa García. (2018)
- ***Ejercicios pélvicos.*** I. Lang Reeve, Dr. Villinger. Ed. Edimmat Libros.

Si vols conèixer en profunditat el perineu de la dona:

- ***Anatomía para el movimiento®. Periné femenino y el parto.*** B. Calais-Germain. Ed. Liebre de Marzo (1998)

Si vols saber més exercicis variats, interessants i fàcils:

- ***Gimnasia para la zona pélvica.*** Heike Höfler. Ed. Hispano Europea. S.A (2001)

Si vols aprendre a fer abdominals sense risc per al teu perineu:

- ***Abdominales sin riesgo®.*** B. Calais-Germain. Ed. Liebre de Marzo (2010)

Si vols saber més de la gimnàstica hipopressiva: <http://www.marcel-caufriez.net/>

Si vols preparar-te per a un part participatiu en què conegues i domines no sols el teu perineu sinó les posicions de la pelvis:

- **Parir en movimiento.** Nuria Vives y B. Calais-Germain Ed. Liebre de Marzo (2010)

Si tens un interès personal segons l'etapa vital en què et trobes:

- **Mujeres, salud y poder,** Carmen Valls-Llobet. Ed. Cátedra (2009)
- **El part: crònica d'un viatge.** F Leboyer. Ed. Altafulla (1998)
- **Nuestra menopausia. Una versión no oficial.** Anna Freixas. Ed. Paidós Ibérica. (2007)
- **Las diosas de la mujer madura.** Jean-Shinoda Bolen. Ed. Kairos (2003)
- Revista: **Mujer y Salud**
- www.ensuelofirme.com. Pàgina molt interessant sobre aquest tema, plena de vídeos molt didàctics.

Qui imparteix el curs: Inés Calduch Ríos, llicenciada en ciències de l'AF i l'esport, especialista en AF i salut. Dirigeix el centre Corporalment (salut integral, educació i benestar) a Castelló i porta 8 anys fent formacions per al CEFIRE d'educació postural a les aules, en centres de tota la província de Castelló.

Aquest curs és el primer que es fa sobre aquesta temàtica, amb intenció de que s'incorpore d'alguna manera i poc a poc als centres educatius. L'acollida per part dels participants ha sigut molt positiva.