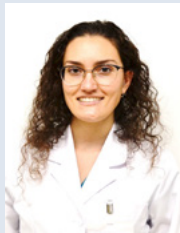


La menopausa: la fi del cicle menstrual, l'inici d'una nova vida

La menopausa és un procés natural del cos en el qual la dona deixa de tenir menstruacions i ser fèrtil. Una nova etapa en què el cos experimenta alteracions, principalment fisiològiques, a causa dels canvis hormonals.



Georgina Albarral

Fisioterapeuta
EAP Sardenya

Twitter: @eapsardenya



Canvis en el cos de la dona

Durant la menopausa, degut als canvis que pateix el cos, pot augmentar el risc de patir malalties cardiovasculars, osteoporosis, problemes en el sòl pelvià [sequedat vaginal, incontinència urinària o infeccions vaginals], augment de pes, trastorns del son...

Què podem fer per prevenir complicacions?

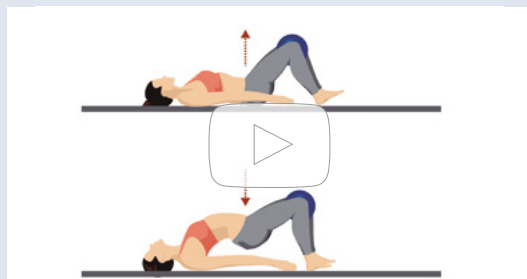
Des de la fisioteràpia recomanem l'exercici físic pels seus múltiples beneficis.

L'exercici genera un augment del reg sanguini allà on es necessita, on s'està actuant la musculatura. Això fa que hi hagi un augment d'oxigen i nutrients a la zona, per tant, la qualitat del teixit millora. Per altra banda, durant l'exercici hi ha un desgast energètic, sigui glucosa o triglicèrids, això ens ajudarà a prevenir problemes cardiovasculars i a regular el pes.

Tenir un estil de vida actiu ens ajudarà a regular els cicles del son. Dormir és molt important, ja que afavoreix el descans i la regeneració dels teixits. Fent exercici aconseguim gastar fonts d'energia i també es fa un treball mental molt valuós per poder agafar el son.

Una manera de prevenir l'osteoporosi és fent exercici aeròbic com caminar, on apareix un impacte del taló. Aquest impacte estimula la creació de calci. Per altra banda, un estímul que també crea calci és la tracció del lligament a l'os. Això s'assoleix fent exercicis de força. Per tant, d'aquí la importància de combinar exercicis, per generar diferents estímuls. El cos necessita canvis, no estímuls repetitius.

**Si prèviament
tenim un estil de
vida saludable,
l'adaptació serà
més ràpida i no
causarà un gran
impacte en la
nostra salut**



Videos

YouTube

Enfortir el sòl pelvià

Exercicis per enfortir i tonificar els músculs del sòl pelvià.

Laura Duran Taboada i Núria Valls Ollé, Fisioterapeutes
comunitàries

Atenció Primària Vallcarca-St. Gervasi

Trobareu el vídeo al Canal YouTube - Revista FerSalut

Tipus d'exercici

- Entenem exercicis globals com aquells que impliquen tot el cos i específics aquells que impliquen una àrea muscular o una articulació concreta.
- També podem classificar l'exercici com a exercici aeròbic (caminar, córrer, anar amb bici) o de força (treball amb pesos o esquats).

És molt important combinar diferents exercicis.



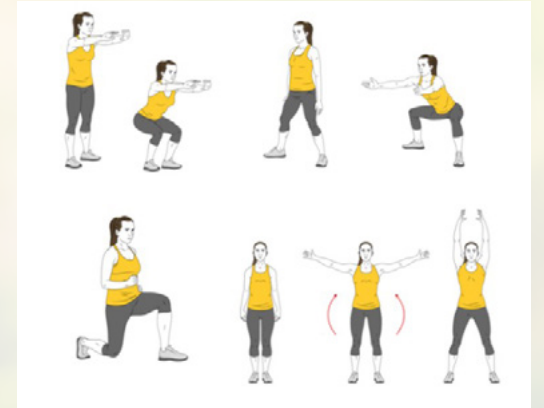
Cuidem el sòl pelvià

Els exercicis específics del sòl pelvià (treball d'abdomen, contraccions de Kegels ràpides, mantingudes i hipopressius), ens ajudaran a mantenir i millorar la funció del sòl pelvià, com pot ser la continència d'orina, femta o gasos, la funció sexual i la prevenció dels prolapses (caiguda o descens dels òrgans de la pelvis: bufeta, úter o recte. Depenent del grau es pot notar un bony o pes a l'entrada de la vagina).

Durant la menopausa hi ha una pèrdua de la qualitat dels teixits. Els teixits es tornen menys elàstics i més fràgils, no tenen tanta quantitat de nutrients i d'oxigen, això pot generar una pèrdua de força en els teixits, una atrofia. Hi ha menys lubricació que pot generar sensació de picor i sequedat.

Fer exercici físic ens dona múltiples beneficis per fer front als canvis naturals que es generen en el cos durant aquesta etapa

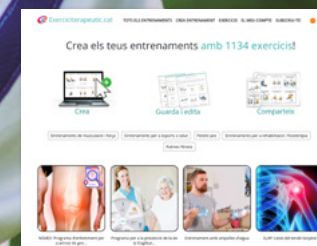
Exemple de rutina d'exercicis



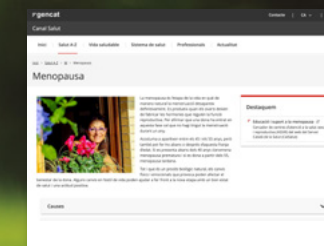
- Caminar a pas viu 30 minuts.
- 10 "sentadilles" (squats) amb peus paral·lels.
- 10 "sentadilles" (squats) amb cames obertes.
- 20 salts de tisora (jumping jacks).
- 10 gambades (lunge) per cada cama.
- 5 minuts d'hipopressius.
- 5 minuts d'equilibris.

Es recomana combinar els exercicis amb treball respiratori i de sòl pelvià.

Enllaços d'interès



<https://www.exerciciterapeutic.cat>
Secció -> Salut A-Z -> Endometriosis



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Menopausa



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> Gent Gran -> Incontinència