



Georgina Albarral
Fisioterapeuta d'Atenció
Primària i Comunitària
(FisioAPIC)



Helena Serrano
Metgessa de família i
comunitària

EAP Sardènia



Dismenorrea: quan el dolor menstrual obliga a parar

La dismenorrea és el dolor uterí durant la menstruació. Pot aparèixer abans o durant els dos primers dies de la menstruació.

Què és la dismenorrea

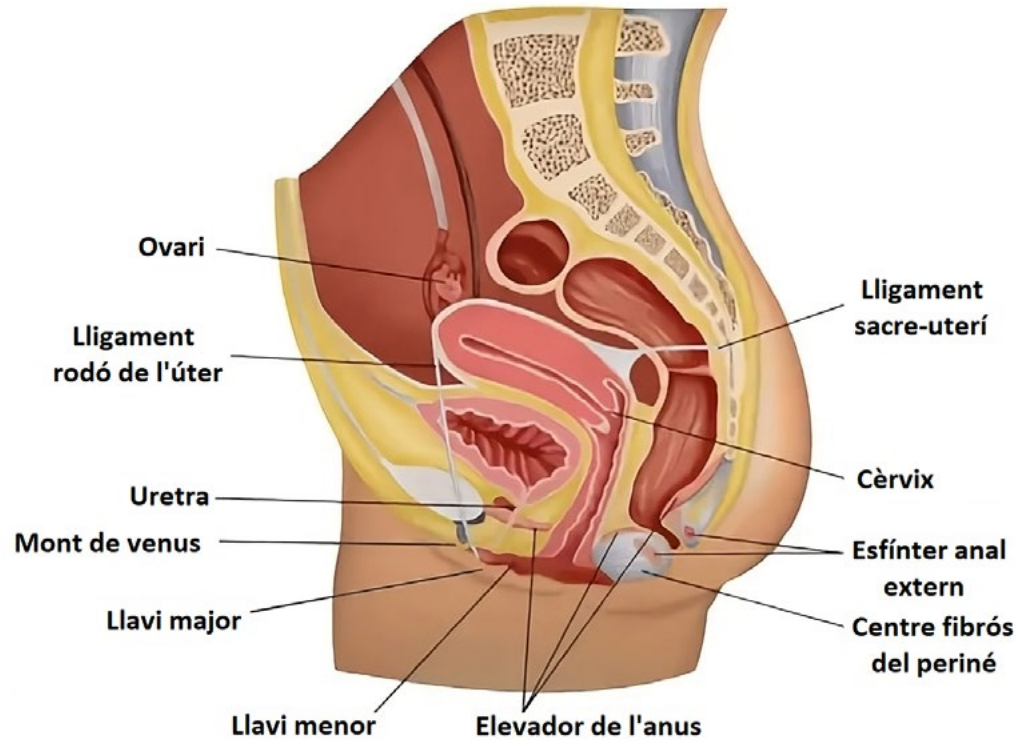
Durant la menstruació, hi ha una inflamació fisiològica de l'úter, això pot generar una sensació d'inflor i dolor. Aquest dolor és variable, pot ser còlic, constant, agut, però aquests símptomes han de permetre fer les activitats habituals de la vida diària.

La dismenorrea pot anar acompanyada d'altres símptomes com la cefalea, nàusees, restrenyiment i mal d'esquena.

Durant la menstruació el sagnat és variable, hi ha pacients que experimenten sagnat abundant.

De vegades aquest dolor incapacita la gestió del dia a dia i és necessari recórrer a fàrmacs i pot precisar fer repòs, que implica absència a l'escola i a la feina. En aquests casos, la inflamació no s'està resolent com pertocaria.

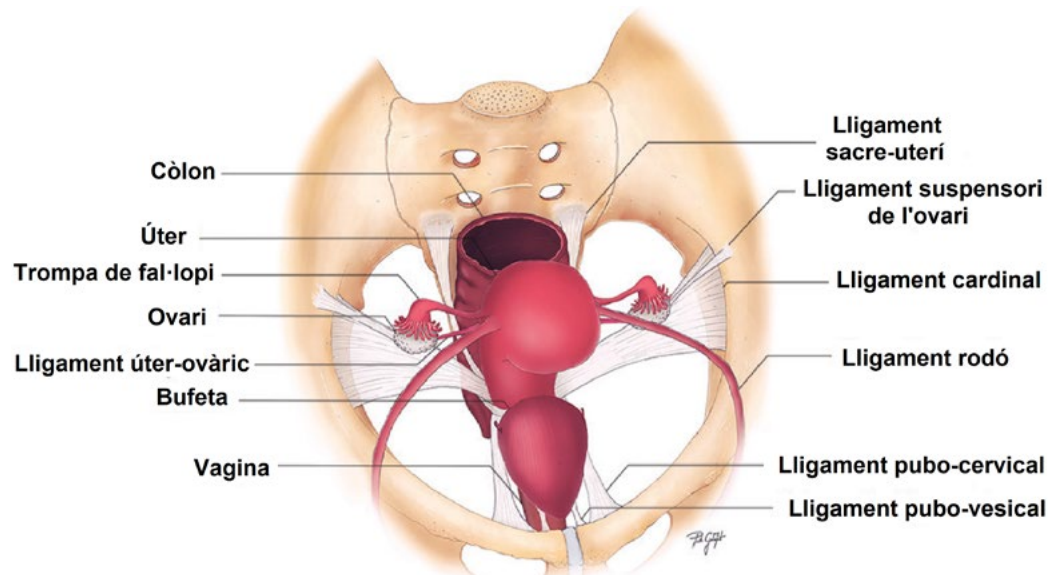




Font: Chiropractic Specialty Center® [CSC]

L'úter està sostingut per lligaments. Quan l'úter s'inflama, pot estirar-los generant molèsties

El dolor s'origina a la zona de baix ventre i a la regió lumbar. Pot anar acompanyat de sensacions de malestar general i/o vòmits



Font: Chiropractic Specialty Center® [CSC]

Tipus de dismenorrea

La dismenorrea pot ser primària o secundària, fent referència a l'origen d'aquests dolors.

- **Dismenorrea primària**, des de l'inici de la menstruació, idiopàtica.
- **Dismenorrea secundària**, apareix després de l'adolescència, per patologia ginecològica.

Pot ser causada per una malaltia inflamatòria com pot ser l'endometriosis o una causa biomecànica com la falta de mobilitat dels òrgans de la pelvis o punts de gatell, comunament coneguts com a contractures, a nivell vaginal i/o a nivell abdominal. Dins de les causes biomecàniques també podríem considerar la falta de moviment dels teixits a causa de cicatrius, com pot ser la d'una cesària. Aquest tipus de dismenorrea s'estudia amb ecografies a la consulta de ginecologia.

Quines eines em poden ajudar a millorar el dolor menstrual?

- Aplicació de calor [zona de baix ventre o lumbar]. La calor ajuda a relaxar els teixits i permet que hi hagi una major aportació sanguínia.
- Massatge a l'abdomen. Ajuda a relaxar i destensar la musculatura abdominal, així com a mobilitzar els òrgans de l'abdomen i de la pelvis.
- Exercicis específics de sòl pelvià com els kegels ràpids, mantinguts, cremalleres i els hipopresius.
- Exercicis de força, mobilitat i flexibilitat globals de tot el cos.
- Respiració. Quan bufem aire fent soroll, generem una vibració al pit que genera una relaxació global.
- Eliminar, si els tenim detectats, els aliments que ens costin de digerir o ens generin inflamació abdominal, sobretot en els dies previs i durant la menstruació. Tota inflamació a la panxa genera una pressió sobre l'úter.
- Tractament mèdic amb antiinflamatoris o anticonceptius orals [aquests darrers sota prescripció mèdica].

Puc agafar la baixa laboral?

Perquè es concedeixi la baixa cal que hi hagi un dolor invalidant.

En data 1/06/2023 va entrar en vigor la Llei Orgànica 1/2023, de 28 de febrer, per la que es modifica la Llei Orgànica 2/2010, de 3 març, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs. En aquesta, s'incorporen situacions especials d'Incapacitat Temporal per contingència comuna, com són:

- Menstruacions incapacitants secundàries o dismenorrea secundària associada a patologies tals com endometriosis, miomes,

malaltia inflamatòria pelviana, adenomiosi, pòlips endometrials, ovaris poliquístics o dificultat en la sortida de sang menstrual de qualsevol tipus.

- Interrupció de l'embaràs, voluntària o no, mentre rebi assistència sanitària pel Servei Públic de Salut i estigui impedida per al treball.
- Setmana trigèsima novena de gestació.

No s'exigeixen períodes mínims de cotització per poder acollir-se a aquesta baixa.



ENLLAÇOS D'INTERÈS



Decisions compartides (gencat)
Endometriosis. Convivre amb el dolor



BOE. Gobierno de España
Llei Orgànica 1/2023, de 28 de febrer, de salut sexual i reproductiva i de la interrupció voluntària de l'embaràs



Revista ferSalut (fersalut.cat)
L'endometriosis, què cal saber?