



FISIO OLOT - HIPOPRESSIUS

Els exercicis hipopressius engloben diferents tècniques amb postures i moviments que aconseguen una disminució de la pressió en la cavitat toràctica, abdominal i pelviana.

És un mètode creat pel Dr. Marcel Caufriez als anys 80. L'objectiu és tonificar els músculs de la faixa abdominal sense provocar danys en el sòl pelvià . Està demostrat que els abdominals tradicionals, quan hi ha debilitat del sòl pelvià, accentuen els problemes d'incontinència urinària, prolapses...

El sòl pelvià es debilita sobretot en el post-part, però també en situacions d'estrenyiment persistent, canvis hormonals de la menopausa, en persones que han fet grans esforços físics...

La tècnica ha anat evolucionant fins a tenir diverses aplicacions en el camp de la salut, la prevenció i l'esport.

L' objectiu dels hipopressius és:

- Reduir el perímetre abdominal aportant millores posturals, funcionals i estètiques.
- Prevenir la incontinència urinària
- Prevenir hèrnies abdominals, inguinals, crurals...
- Regular la respiració
- Prevenir i solucionar edemes i cames cansades
- Prevenir lesions articulars i musculars per la normalització del to muscular general
- Proporcionar una gran protecció de lumbar i pèlvis
- Prevenció en esportistes que realitzen esports d'impacte
- Prevenir el descens de les vísceres com la matriu, bufeta o recte



Contraindicacions

- Durant l'embaràs no s'han de fer abdominals hipopressius.
- Persones amb hipertensió arterial
- Post- part recent. No fer- los abans de 6 setmanes despres del part.*