



## REEDUCACIÓ DEL SÒL PÈLVIC

Li diem sòl pèlvic al conjunt de músculs, lligaments i fàscies que formen el terra de la pelvis. La seva funció és subjectar i mantenir en bona posició la bufeta de l'orina, la matriu i el recte, i controlar el to dels tres esfínters.

Amb la reeducació del sòl pèlvic prevenim o curem incontinències urinàries i/o fecals, i els prolapses de les tres vísceres (bufeta, matriu i recte).

És molt interessant aquest treball durant l'embaràs, preparant aquesta zona pel part, en el post-part, per prevenir la patologia i recuperar el to muscular, i durant la menopàusia, on comencen a aparèixer alguns símptomes de debilitat.