

L SÒL PELVIÀ I LES FUTBOLISTES

31 gener, 2025



El futbol femení ha donat als darrers anys un salt definitiu en tots els sentits. No només pels èxits dels clubs del nostre país o de la selecció espanyola. Les fitxes de noves futbolistes en totes les federacions de futbol augmenten dia a dia.

Per tant, es fa necessari que la medicina actualitzi els seus coneixements i comenci a distingir en les necessitats diferents que te la dona i l'home, futbolistes.

Qualsevol activitat física o moviment demanda una expressa activitat del sòl pelvià femení. Quan la dona practica un esport específic estem augmentant la pressió cap al perineu femení. Aquest mateix ha de reaccionar amb l'objectiu de contrarestar aquesta pressió i evitar amb el temps i la repetició de l'impacte, debilitant en excés la musculatura i provocant patologies associades.

Futbol i risc per al sòl pelvià

La pràctica d'algunes disciplines esportives en l'àmbit de la dona tendeixen a debilitar el perineu (zona pelviana) sobretot en aquells esports no hi ha un major nivell d'impacte continu o quasi continu, com passa al futbol.

La pràctica del futbol es basa en la carrera quasi contínua, en els canvis de direcció, esprint, regats..., La conclusió és que és necessària una bona preparació física, a qualsevol nivell, ja que sol·licita en gran manera la musculatura perineal i una activació de la cintura lumbar-abdominal.

Per tant, el futbol, és un risc para el perineu. No obstant a això, no significa que hem de deixar de practicar-lo. Aquest problema hem de contrarestar-lo passant a l'acció o amb programes de prevenció.

El sòl pelvià

És el conjunt tant de musculatura com de lligaments antigravitatoris que es troben a la base de la pelvis. En té una doble funció:

- Sosté: És la més coneguda, ja que s'encarrega de retenir les vísceres/òrgans de l'abdomen i la pelvis. Integrant:
 - o Aparell reproductor.
 - o Aparell urinari.
 - o Aparell digestiu.
- Control: Té la capacitat de controlar la continència tant en l'àmbit urinari, com anal.

Quins factors debiliten el sòl pelvià

Aquells esports d'alt impacte o impactes repetitius, són els que tenen major prevalença d'incontinència urinària. Les etapes a la vida de la dona que tenen major influència són: l'embaràs, el part, el postpart i la menopausa. Com que totes aquestes etapes solen venir acompanyades per una atrofia muscular.

I finalment l'estrenyiment crònic, és conegut com un principal factor de risc per a totes les disfuncions de la pelvis, ja que amb cada defecació hi ha un impacte

directe cap al perineu. Per aquest motiu, es recomana portar una bona hidratació, amb vista a prevenir l'estrenyiment.

Conseqüències que apareixen amb la debilitat del sòl pelvià.

Són més comunes del que solem imaginar, perquè per regla general no hi ha una consciència clara en relació amb la musculatura del perineu i ens adonem que tenim debilitat quan ha aparegut els primers símptomes.

Símptomes

- Pèrdues d'orina: Incontinència urinària. És la pèrdua involuntària d'orina, des d'unes gotetes fins a quelcom més visual. Podem identificar diferents tipus, encara que els més coneguts són la incontinència urinària davant l'esforç i la incontinència urinària d'emergència.
- Prolapses; És el descens o caiguda d'un òrgan pelvià.
- Disfuncions sexuals: Anorgàsmia, dolor en les relacions sexuals, etc.
- Dolor lumbar: degut no només a la debilitat del perineu, sinó, a la de la musculatura abdominal. La nostra musculatura més profunda i bàsica no aconsegueix treballar com una faixa natural per protegir la nostra espatlla.

Per finalitzar i en modo de resum, a pesar de practicar una disciplina esportiva que en cert modo posi en risc el perineu, és el nostre deure preparar-la per esforços com esternuts, tossir, riure a carregades, salta, córrer o entrenar força, en les quals es produeixen un augment de la pressió abdominal i de la musculatura del sòl pelvià. Generant consciència corporal.

Una vegada apresada la lliçó, és interessant valorar si es presenta alguna simptomatologia de debilitat o no, amb vista a abordar diferents situacions que podem trobar-nos en els nostres equips. En cas afirmatiu, és de vital importància acudir a un professional especialitzat (fisioterapeuta especialista en sòl pelvià), per arribar

a terme un tractament i seguidament començar un programa de rehabilitació / readaptació de la possible disfunció,. En cas de no presentar cap símptoma, la importància de considerar el nostre sòl pelvià i entrenar-lo de manera específica no decau, és imperatiu un programa específic de prevenció, amb la finalitat de reduir aquest impacte que està present en el futbol.