



General | | Actualitzat el 31/01/2022 a les 07:52

5 exercicis per reconnectar amb la faixa abdominal després d'haver estat mare

La importància de treballar la musculatura de la faixa abdominal abans i després del part

[inicicentrareport]La musculatura de la faixa abdominal té diverses funcions molt importants pel correcte funcionament de la nostra postura i del nostre sòl pelvià. D'una banda, ajuda a **l'estabilització lumbar i pelviana**, a l'amortiment dels esforços que repercuteixen directament cap al sòl pelvià i a la contenció de les nostres vísceres.

Segons ens explica Ruth Avià, fisioterapeuta especialista en uroginecologia, ja amb l'embaràs es recomana treballar de manera **adaptada a cada un dels trimestres de l'embaràs la faixa abdominal, i després durant el postpart**, o una vegada ja has estat mare tant si s'ha tingut un part vaginal com una cesària (en aquest últim cas és encara més important, ja que se secciona aquesta musculatura per accedir a l'úter).

"Hi ha dones que durant el postpart experimenten un canvi important en la musculatura del seu abdomen i és un tema de salut cuidar aquesta zona. Si la nostra faixa abdominal no torna a treballar correctament a la llarga podem patir problemes posturals, mals d'esquena, hèrnies abdominal i altres problemes del sòl pelvià", explica l'especialista.

Aquests són alguns dels exercicis que ens convida a fer per tal de reconnectar amb la nostra faixa abdominal una vegada hem estat mares:

[GotaVerdaPle]**lungació mantinguda de 30 segons:** intentar imaginar que algú ens agafa des de la part més alta del nostre cap, desbloquejant els genolls, la nostra faixa abdominal s'activa. Es tracta d'un exercici que es pot fer en qualsevol moment del dia.

[GotaVerdaPle]**Respiració abdominal:** Es pot fer estirades. Inspirar i expirar assegurant-nos que a l'inspirar l'abdomen s'infla i quan expirem traiem tot l'aire.

[GotaVerdaPle]**La cremallera:** És un altre exercici per tal d'estimular l'abdomen. Aquest exercici s'anomena així per la sensació de voler amagar la panxa com si ens estiguéssim cordant una cremallera que no corda. Es pot fer panxa amunt o bé dretes, seguint les indicacions del vídeo.

[GotaVerdaPle]**La cremallera en diverses posicions:** de peu intentant créixer i allargar-nos, amb les cames una mica separades i genolls desbloquejats. Hem de sentir com el nostre melic va cap a la columna i cap al sostre.

[GotaVerdaPle]**Exercicis amb gomes:** Situar la goma a l'alçada dels pits buscant l'auto elungació i tot seguit fer una cremallera. En el moment de treure l'aire cal estirar aquesta goma.



Ver esta publicación en Instagram

Una publicación compartida de Criar.cat (@criarcat)

[info]Segueix a la Ruth Avia a les seves xarxes[/info]