



Fa un any que el Consorci compta amb una **Unitat Funcional del Sòl Pelvià** formada per diferents especialistes: ginecòlegs, uròlegs, rehabilitadors, fisioterapeutes i personal d'infermeria. Un total de 96 pacients ja han estat derivats a aquesta Unitat.

## Marta Palencia (42 anys): "Aquest tractament m'ha canviat la vida"

Des de molt jove sempre he tingut petites pèrdues d'orina, quan saltava o esternudava, i aquest problema es va accentuar després de tenir al meu fill. Això m'ha afectat molt a la meua vida, la meua manera de vestir, les meues relacions sexuals... També tenia sempre dolor a la zona de la pelvis.



Al novembre l'uròleg em va derivar a la Unitat de Recuperació del Sòl Pelvià i en dos mesos de tractament m'ha canviat la vida per complet. Ha millorat molt la meua autoestima, puc posar-me qualsevol classe de roba, no tinc dolors i les relacions intimes són molt millors. És un tema tabú i moltes dones ho pateixen en silenci, jo les animo a tractar-se perquè és un problema que es pot solucionar.

**Cuida la teua salut... i consulta un professional davant qualsevol símptoma. Hi ha diferents tractaments que et poden ajudar:**



Exercicis de rehabilitació



Electroestimulació



Cirurgia (en els casos més greus de prolapse)

**Sabies que... exercitar el sòl pelvià de manera regular és molt beneficiós?**

Afavoreix el control de la bufeta i millora les relacions sexuals. N'hi ha prou amb **cinc minuts d'exercicis, tres cops al dia.**



**6 milions**  
de persones pateixen  
incontinència urinària  
a Espanya



**6 de cada 10**  
dones a l'Estat pateixen  
trastorns del sòl pelvià,  
i la majoria desconeix que es  
poden tractar i solucionar



Els homes  
també ho pateixen,  
sobretot aquells operats de  
càncer de pròstata (15%)



## Altres conseqüències

El debilitament dels músculs del sòl pelvià també provoquen:



- Disfuncions sexuals
- Dolor
- Incontinència fecal o de gasos
- Prolapse (despreniment de l'úter, vagina o recte)

## Causas del debilitament



Embaràs i part



Sobrepès



Edat



Menopausa



Esport d'impacte



Infeccions urinàries



**A prop teu**

www.csdm.cat  
Tel. 93 741 77 00  
comunicacio@csdm.cat

**1.700 professionals | 13 centres**

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital sociosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures paliatives i PADES