

NOTA DE PREMSA

Nova Unitat del Mètode hipopressiu a idcsalud Clínica de Vallès

Està indicat per a la recuperació postpart, la incontinència urinària i la prevenció d'hernies discals, inguinals i abdominals, entre d'altres.

Consisteix en una sèrie d'exercicis posturals ordenats i rítmics que permeten que la faixa abdominal augmenti el seu grau de contracció involuntària en repòs, millorant la resposta en els increments de pressió.

La Clínica del Vallès ha posat en marxa una nova Unitat del Mètode Hipopressiu dirigida per Marc Gorga, llicenciat en INEF i instructor del mètode. Aquesta tècnica aporta grans millores amb només 8 setmanes de pràctica. El Mètode hipopressiu consisteix en una sèrie d'exercicis posturals ordenats i rítmics que permeten que la faixa abdominal augmenti el seu grau de contracció involuntària en repòs, millorant la resposta davant els increments de pressió. Està indicat per a la recuperació postpart, per a la incontinència urinària i per a la prevenció d'hèrnies discals, inguinals i abdominals, entre d'altres.

Mitjançant l'execució d'aquestes postures i moviments ordenats i rítmics s'aconsegueixen la integració i memorització de missatges propioceptius, sensitius o sensorials que permeten tornar a la musculatura, especialment de la cavitat abdominopèlvica, la funció per la qual va ser dissenyada.

La musculatura de la faixa abdominal i del sòl pelvic està dissenyada per exercir de sosteniment dels òrgans interns. Amb l'edat, l'exercici i altres factors es perd aquesta funció permetent patologies com la incontinència urinària o les hèrnies i l'antiestètica panxa fofa. El mètode hipopressiu permet retornar aquesta funció a la musculatura.

Després d'una senzilla exploració física i una sèrie de test per reconèixer l'estat de la faixa abdominal i del diafragma toràcic, el pacient aprendrà i realitzarà de manera progressiva un conjunt de postures hipopressives que l'ajudaran a millorar el seu estat inicial.

Les sessions duren 35 minuts aproximadament i hi ha la possibilitat de realitzar-les en grups reduïts (màxim 5 persones).

Els beneficis que aporta el mètode hipopressiu són els següents: excel·lent tècnica de recuperació postpart; soluciona i preveu la incontinència urinària, que afecta una de cada quatre dones; soluciona i preveu la caiguda d'òrgans interns; disminueix el mal d'esquena; ajuda a prevenir tot tipus d'hèrnies: discals, inguinals, abdominals, ...; redueix el perímetre abdominal; millora la postura i l'equilibri; millora la funció sexual; augmenta el rendiment esportiu; millora la funció respiratòria. Així mateix, està contraindicat en persones que pateixin hipertensió, dones embarassades o que estiguin en la quarantena del postpart, o amb malalties obstructives respiratòries.