

Bon dia,

Sóc fisioterapeuta, graduada en Medicina Tradicional Xinesa, i actualment treballo a Arenys de Munt:

- com a fisioterapeuta a la Sala d'Escalada i Fitness Golem
- i imparteixo tallers de a diferents centres

La meua experiència personal amb l'embaràs i el part, em va dur a practicar i més tard formar-me amb Marcel Caufriez el creador del mètode de la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva.

Amb aquest document vull donar-te a conèixer la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva i com són els tallers que organitzo.

Moltes gràcies per la teua atenció, i salut!!

Esther De Solà

LA GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA (GAH)

Fa 30 anys, el Dr. Marcel Caufriez durant el temps que va estar treballant en l'àmbit del postpart, va observar que les dones que feien més abdominals convencionals i exercicis de Kegel, eren les que patien més incontinència urinària i problemes de prolapses (descens d'òrgans). Arrel d'això, va començar una recerca científica, i fruit d'aquesta va ser l'aparició d'un nou model de treball abdominal: la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva (GAH).

A la llarga, s'ha vist i confirmat mitjançant estudis ben documentats que:

- aquesta nova forma de treballar l'abdomen (GHA) a demés de ser efectiva en el tractament de rehabilitació del postpart comporta altres beneficis. Doncs la GAH restableix el to de base correcte de la faixa abdominal i el terra pelvià fent que es recuperin les seves funcionalitats:
 - reduint i/o eliminant incontinències,
 - reduint i/o eliminant prolapses dels òrgans pelvians (grau 1 i 2),
 - reduint el perímetre abdominal (cintura),
 - reduint/eliminant dolor lumbar
 - establint una bona llaçada entre extremitats superiors e inferiors,
 - prevenint hernies de diferents tipus: discals, inguinals, umbilicals, vaginals,
 - i millorant l'estabilitat lumbar, la postura, i les prestacions sexuals.
- el treball fàsic o convencional de l'abdomen és un treball hiperpressiu que comporta una inhibició del to de base de l'abdomen i el terra pelvià, i en conseqüència afavorir l'aparició de patologies com:
 - protrusions discals i hernies discals, umbilicals, inguinals, vaginals
 - incontinència urinària d'esforç
 - prolapses (descens) d'òrgans pelvians en la dona
 - disfuncions sexuals
 - i l'augment de perímetre abdominal (cintura)

A QUI INTERESSA PRACTICAR LA GAH?

A la dona que planeja quedar-se embarassada, acaba de donar a llum, o a la que fa temps ho va fer doncs és comú que després del part, les càrregues familiars i la necessitats professionals fan que la recuperació de la faixa abdominal i el terra pelvià sigui insuficient o inadequada. A demés amb freqüència es té una idea errònia doncs s'assumeix que la distensió del ventre i els símptomes uroginecològics causats per l'embaràs i el part són normals i que no hi ha res a fer.

A la dona esportista, doncs realitza exercicis com l'aeròbic, step, anar a córrer, jugar a tennis i molts d'altres que són hiperpressius, i per tant cal compensar-los per tal que no hi hagi símptomes uroginecològics ni dolors lumbar.

A l'home esportista per reforçar la seva faixa abdominal i evitar hernies discals, inguinals i umbilicals causades per l'esforç realitzat durant l'activitat física.

I a tot aquell/a qui vol obtenir els següents beneficis:

- Normalitzar el to de base de la faixa abdominal i el terra pelvià
- Reduir el perímetre abdominal (cintura)
- Reduir eliminar dolor lumbar
- Prevenir hernies discals, inguinals, umbilicals i vaginals
- Prevenir prolapses dels òrgans pelvians
- Millorar:
 - la postura
 - la vascularització en terra pelvià i extremitats inferiors, el que comporta millors prestacions sexuals
- Actualment està en estudi, però s'ha vist que augmenta l'EPO millorant així la resistència física.

COM PUC APRENDRE-LA? QUE HEM COSTARÀ (TARIFES 2014)?

A Llàlia Centre de loga d'Arenys de Mar i a l'Escola de Dansa Natalia Prior a Canet, mitjançant:

- **Sessions individuals de 45minuts (45€/sessió).** Les quals et beneficiaran doblament, ja que tindràs una atenció exclusiva per part del fisioterapeuta en ambient reservat, i l'avantatge de poder rebre altres tècniques que optimitzaran el teus resultats. Caldrà una cita prèvia per conèixer els teus hàbits de vida, els teus antecedents, les teves característiques particulars, fer-ne una valoració e intervenció de fisioteràpia si s'escau i una introducció als exercicis de GAH (40€ primera visita).
- **Sessions grupals de GAH.** L'objectiu d'aquestes sessions és fer-te autònom/a en la pràctica de GAH.

- *Cal fer una primera visita (40€), per tal de conèixer els teus hàbits de vida, els teus antecedents, les teves característiques particulars, fer-ne una valoració e intervenció de fisioteràpia si s'escau i fer una introducció als exercicis de forma individual.*

Pots triar l'opció que més et convingui:

- *1 sessió setmanal de 45 minuts (60€/mes): per aconseguir ser autònom en aquest treball et recomano assistir a les sessions durant un mínim de 3 mesos. Durant aquest temps si a demés els realitzes pel teu compte durant 20 minuts diaris, aconseguiràs a demés d'aprendre'ls, integrar-los, automatitzar-los i obtenir-ne els beneficis.*
- *1 sessió setmanal de 20 minuts (30€/mes), tarifa més econòmica.*
- *Totes les sessions setmanals de 20 minuts que tu desitgis (60€/mes), per aquells/es qui volen i poden practicar diferents cops per setmana.*
- *1 sessió esporàdica en grup (18€/sessió) per aquells qui no disposen de dies fixes per venir a practicar.*
- *De vegades per la constitució física i dependent de la consciència corporal que tinguis es possible que necessitis algunes sessions més en grup (pots continuar assistint a sessions grupals el temps que ho desitgis) o triar fer algunes sessions individuals (45€/cada sessió individual).*

Arenys de Munt, setembre 2014