



**Núria Caballé**

Fisioteràpia i Rehabilitació

# FisioNEWS

ESTIU 2009 - 2ª Edició

Tota la informació i notícies del Centre de Fisioteràpia i Rehabilitació Núria Caballé.

www.nuriacaballe.com

**El Centre de Fisioteràpia i Rehabilitació Núria Caballé** està format per un equip de fisioterapeutes col·legiats amb àmplia experiència i formació en especialitats.

#### HORARI

Obert de **9 a 21h** de dilluns a divendres.

#### **NO TANQUEM AL MIGDIA**

#### ADREÇA

c/Pere Serra, 30 bx 2a. Parc Central. Sant Cugat.

#### TELÈFON

93 583 66 06 / 619 44 65 66

#### WEB

Consulta les conferències gratuïtes que organitzem periòdicament, els serveis que oferim o la galeria d'imatges de les instal·lacions del Centre. [www.nuriacaballe.com](http://www.nuriacaballe.com)

#### ACCÉS

Gran facilitat d'aparcament. A 5' a peu l'estació de FGC. Parada Bus Línia 2 (Can Colomer) a 15 m. del centre.

#### HORARIS GYM ESPECIALITZADES

##### **Gym terapèutica:**

**Matins:** dimarts 12h, dimecres 10h.

**Tardes:** dimarts 18'30h, dimecres 19h, dijous 20h, divendres 17'30h.

##### **Gym post-part (gah):**

dimarts 17'30h, dimecres 11h.

##### **Gym Pre-part:**

divendres de 18'30h a 20'30h.

## Sabies que... La fisioteràpia contribueix a evitar i tractar alteracions del Sòl Pelvià, comuns després de la maternitat o la menopausa? És el que es coneix com la **Rehabilitació del Sòl Pelvià.**

És sorprenent que un problema de salut tan freqüent en la societat, com són les alteracions del sòl pelvià, no es tractin en tots els casos i, que la majoria de pacients pensin que és "normal" patir-ho degut a l'edat o la maternitat. Cal recordar, que **aquests problemes afecten a un 25% de dones menors de 35 anys** i a més d'un 40% si són majors d'aquesta edat.

El sòl pelvià és un conjunt de músculs situats a la part baixa de la pelvis que s'encarreguen fonamentalment de la continència (urinària, fecal i de gasos) i del suport de les vísceres pelvianes (bufeta, úter i recte).

Les causes que debiliten el sòl pelvià són: els embarassos i parts, les cesàries o altres cirurgies abdomino-pèlviques, els canvis hormonals, els esforços, les activitats esportives d'impacte,

la pràctica d'abdominals clàssics i l'envelliment, entre d'altres. La majoria d'alteracions del sòl pelvià es poden prevenir o tractar amb èxit, millorant la nostra qualitat de vida.

Un 41% de dones majors de 35 anys pateixen problemes del sòl pelvià, però sols un 10% d'aquestes fan tractament, tot i que **la majoria de problemes poden tractar-se amb fisioteràpia uroginecològica.**

Així doncs, és aconsellable que un professional com el fisiotera-

peuta especialitzat realitzi una valoració funcional per mesurar l'estat i força del sòl pelvià, sempre coordinat amb el ginecòleg. Així podrem donar pautes preventives o fer un tractament si és necessari.

Una de les especialitats del **CENTRE NÚRIA CABALLÉ FISIOTERÀPIA** és la Rehabilitació del Sòl Pelvià. Tot l'equip del Centre compta amb formació de postgrau específica en aquest camp i també disposem dels equips i materials necessaris.

#### QUINS SÓN ELS PROBLEMES QUE PODEM PATIR DEL SÒL PELVIÀ:

- **Prolapses urogenitals:** és el descens de la bufeta, úter o recte.
- **Incontinència urinària:** d'esforç (petites fuites d'orina al tossir, esternudar, riure, saltar, córrer,...) o d'urgència.
- **Restrenyiment.**
- **Alteració muscular:** falta de força en el sòl pelvià, obertura o aires vaginals, cicatrius doloroses.
- **Disfuncions sexuals:** dolors, disminució de la sensibilitat en les relacions.
- **Incontinència de gasos o fecal,** dolors anals o coccigis.

## Participació del Centre Núria Caballé Fisioteràpia al Sant Cugat Actiu.

El darrer STC Actiu cel·lebrat els dies 8,9 i 10 de Maig va comptar amb un estand del **Centre de Fisioteràpia Núria Caballé** situat a la plaça Pere San.

Des del Centre estem contentes de l'èxit de la fira. Valorem positivament la possibilitat d'haver-nos donat a conèixer i haver-nos apropat a la població de Sant Cugat. També van tenir molt bona acollida les promocions realitzades. Vàrem entregar



vals descompte als visitants que ofereixen un 25% de dte. si realitzen la seva 1era visita al Centre abans del 30 de Juliol.

D'altra banda, vam sortejar 3 sessions individuals de Fisioteràpia de 50 minuts cadascuna a base de teràpia manual. Les guanyadores van ser: Rosamaria Gil, Josefina Ramos i Roser Morraja.

**Gràcies a tots per la vostra participació!**

# Bonus d'Estiu

## EXCLUSIU CLIENTS

Demana el teu bonus, acumula 4 sessions de Fisioteràpia o massatge segellades i disfrutaràs d'un descompte del **25% dte.** en la 5ena sessió!

Oferta vàlida del 20/06/09 al 10/09/09. El bonus d'estiu és personal i intransferible. Màxim 2 bonus/persona.