

La Gimnàstica Abdominal Hipopressiva

Actualment ens recomanen habitualment fer Hipopressius per diferents problemes de salut a nivell del sòl pelvià o de la faixa abdominal, entre d'altres. Han sorgit diferents adaptacions com la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva subaquàtica o tècniques hipopressives més esportives com els *hipopilatres*.

És important, però, diferenciar el que és cert d'aquest magnífic mètode i el què no. Entendre quin és el seu fonament per a poder ser recomanat per tanta amplitud de dolències.

1 DEFINICIÓ DE LA GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA

Podríem definir la Gimnàstica Abdominal Hipopressiva (GAH) com un conjunt de tècniques posturals que disminueixen les variacions de pressió de dins l'abdomen i activen fibres musculars de la pròpia faixa abdominal i del sòl pelvià. Aquest conjunt de tècniques posturals donen molta importància al ritme ja que permet la integració en forma d'una emoció, la memorització que es produeix de forma passiva i l'automatització que es produeix mitjançant la repetició.

Però no només té acció damunt de les estructures que actua directament: el múscul transvers, el múscul puborectal, etc; sinó que també té un efecte a nivell cerebral. Existeix el **Sistema Nerviós Autònom** que és el que s'encarrega que d'innervar els diferents sistemes viscerals de l'organisme, com per exemple la sudoració, la pressió arterial, la temperatura corporal o les secrecions digestives. Aquest es divideix en **Sistema Nerviós Simpàtic** i **Sistema Nerviós Parasimpàtic**. De forma resumida podríem dir que el primer s'encarrega de l'activació de la víscera i el segon de la inhibició, exceptuant l'excitació sexual, la motilitat digestiva i el fet d'anar a orinar, que funciona al revés.

Llavors, quina és l'acció de la GAH en aquests sistemes?

La Gimnàstica Abdominal Hipopressiva actua damunt el Sistema Nerviós Simpàtic mitjançant, principalment, la postura i l'apnea. Ambdues coses disminueixen la pressió dins de l'abdomen i col·loquen el diafragma (el principal múscul respiratori) en una posició d'inspiració. Aquest fet provoca que es desenvolupi un situació d'hipòxia (baixa concentració d'O₂) i d'hipercàpnia (alta concentració de CO₂) que provoca l'activació del Sistema Nerviós Simpàtic amb la seva repercussió damunt de les vísceres.

Resumint, les claus bàsiques de la GAH són:

- Disminuir la pressió intrabdominal mitjançant la posició del diafragma.
- Activar el Sistema Nerviós Simpàtic mitjançant la situació d'hipòxia i hipercàpnia.
- Activar dels *músculs hipopressius* que ajuden a disminuir l'activació del diafragma i inhibir els *músculs hiperpressius* mitjançant la posició.

2 LLAVORS... PER A QUÈ ENS POT AJUDAR?

Tenint en compte el que he explicat anteriorment, ens pot ajudar en:

- Post-parts → Ajudarà a tonificar la faixa abdominal i el sòl pelvià, activarà el Sistema Nerviós Simpàtic que s'encarrega del tancament de la vagina i participarà en la recuperació de la postura.
- Lumbàlgia o dolors d'esquena → Ajudarà a tonificar la faixa abdominal i per tant les lumbar sofrirem menys, així com també a normalitzarà la postura.
- Després d'una cirurgia abdominal → Ajudarà a reharmonitzar les pressions i tonificarà la faixa abdominal, la qual ha sigut lesionada.
- Prevenció d'hèrnies → Ajudarà a normalitzar el repartiment de les pressions abdominals.
- Hemorroides → Descomprimirà el sistema vascular amb la normalització de les pressions abdominals.
- Incontinència urinària → Activarà el Sistema Nerviós Simpàtic que és el que s'encarrega d'inhibir l'activitat de la bufeta, alhora que millora el tancament vaginal amb la tonificació del sòl pelvià en cas que la incontinència urinària sigui del tipus d'esforç.
- Congestió en les cames → Provocarà un efecte Venturi per la disminució de la pressió intraabdominal.
- Caiguda de vísceres (prolapse) → Ajudarà a normalitzar la distribució de les pressions, tonificarà el sòl pelvià i harmonitzarà la postura per a què no sigui la víscera la que absorbeix la pressió.
- Estètica → Redueix la cintura i ajuda a tenir un ventra pla per l'activació del múscul transvers.

Marta Seguí

Fisioterapeuta especialitzada en la Reeduació del Sòl Pelvià

Nºcol 9993