

## 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.