

SUELO PÉLVICO



CIS
Cotxeres

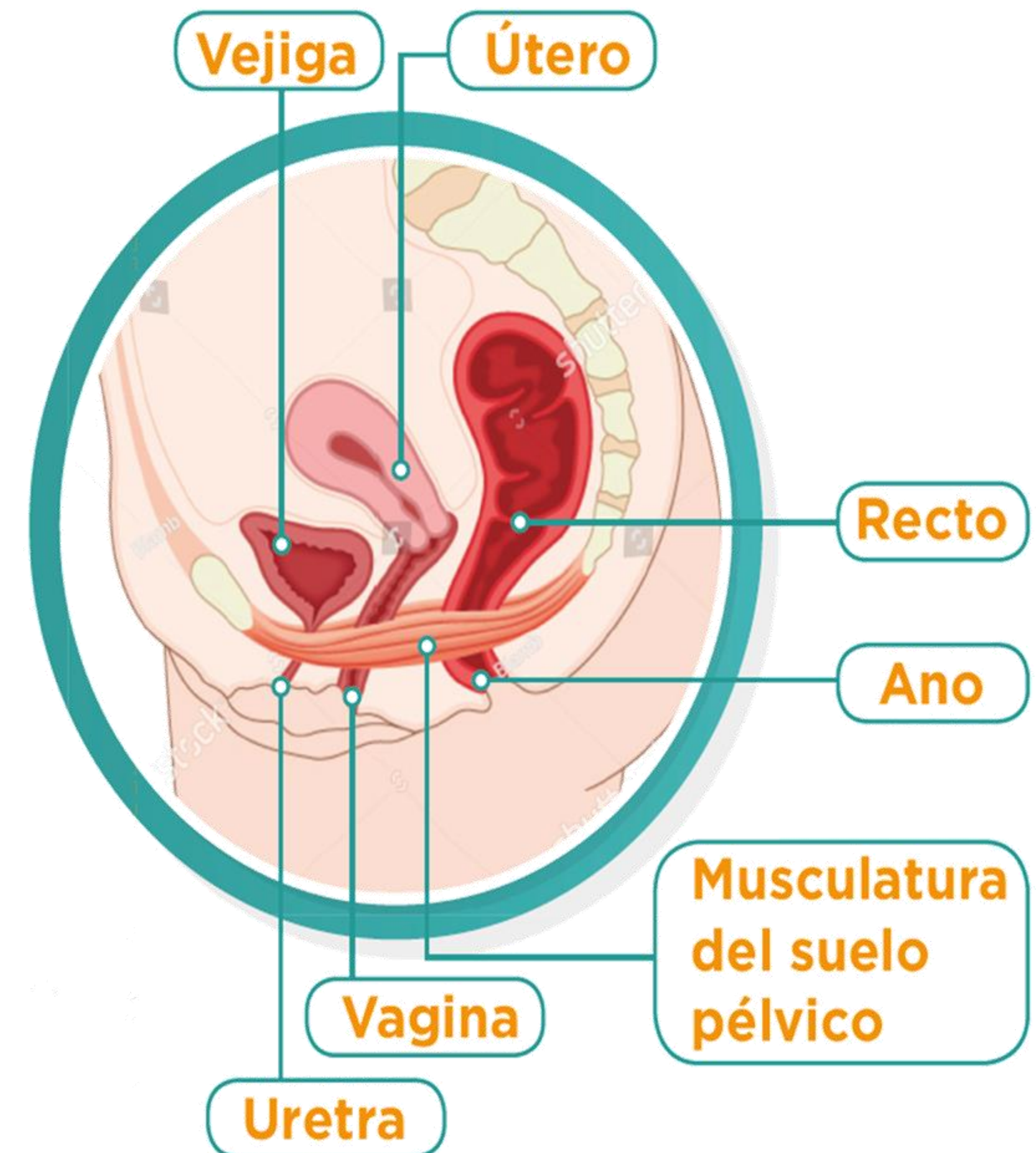


¿Qué es el suelo pélvico?

El **suelo pélvico** es un conjunto de músculos situados en la parte inferior de la pelvis.

Estos músculos rodean la uretra, la vagina, el ano y el recto, y **son los encargados**, junto con los músculos de los esfínteres, **de mantener el control sobre estos orificios**.

Com consecuencia de **diferentes factores**, la musculatura del **suelo pélvico** se vuelve **ineficaz como sostén**.





Estos factores son:

- ❖ Embarazo
- ❖ Parto
- ❖ Deportes en los que se requieren saltos e impactos
- ❖ Menopausia
- ❖ Intervenciones quirúrgicas de la zona del periné
- ❖ Factores hereditarios
- ❖ Algunas profesiones de riesgo
- ❖ Obesidad
- ❖ Estreñimiento crónico
- ❖ Tos crónica
- ❖ Tabaquismo, etc.



Cuando la musculatura del suelo pélvico se debilita, pierde la función de sostén y, como resultado, usted puede sufrir **PÉRDIDAS DE ORINA**.

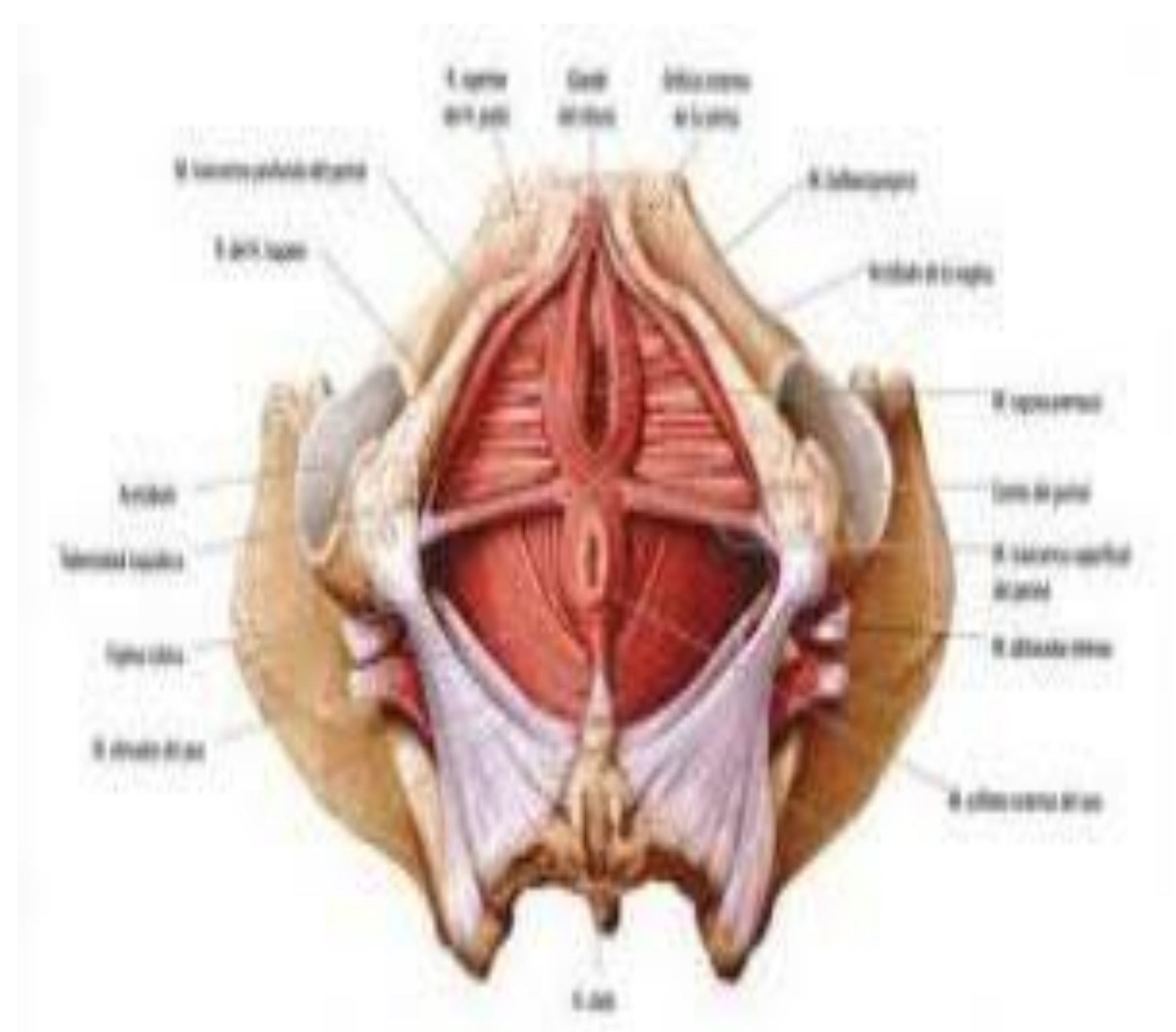
Los **EJERCICIOS PARA FORTALECER EL SUELO PÉLVICO** son un tratamiento eficaz para mejorar la incontinencia urinaria.



FISIOTERAPIA EN EL SUELO PÉLVICO

La fisioterapia del suelo pélvico no se centra solo en esta parte del cuerpo si no que también trabajan de manera importante a nivel de la cincha abdominal (musculo transverso del abdomen), hay que comprender que el suelo pélvico no trabaja de manera aislada, si no que tiene relación con otros componentes: con el abdomen, diafragma y columna lumbar.

Esta disciplina terapéutica, se centra en estos músculos que tiene funciones importantes a nivel : sexual, reproductiva, embarazo y parto, y su correcto funcionamiento va depender de la salud y calidad de vida de los pacientes.





DISFUNCIONES A TRATAR EN FISIOTERAPIA

- ❖ Incontinencia urinaria y fecal.
- ❖ Descenso de órganos (prolapso)
- ❖ Dolor perineal
- ❖ Estreñimiento crónico
- ❖ Embarazo y postparto
- ❖ Disfunciones sexuales





A nivel de embarazo es indispensable que la mami aprenda distintas técnicas de masaje, como el masaje perineal y que se pueda poner en práctica para que ayudemos a que el parto sea lo menos posible traumático y que tenga una recuperación con un mínimo de secuelas.





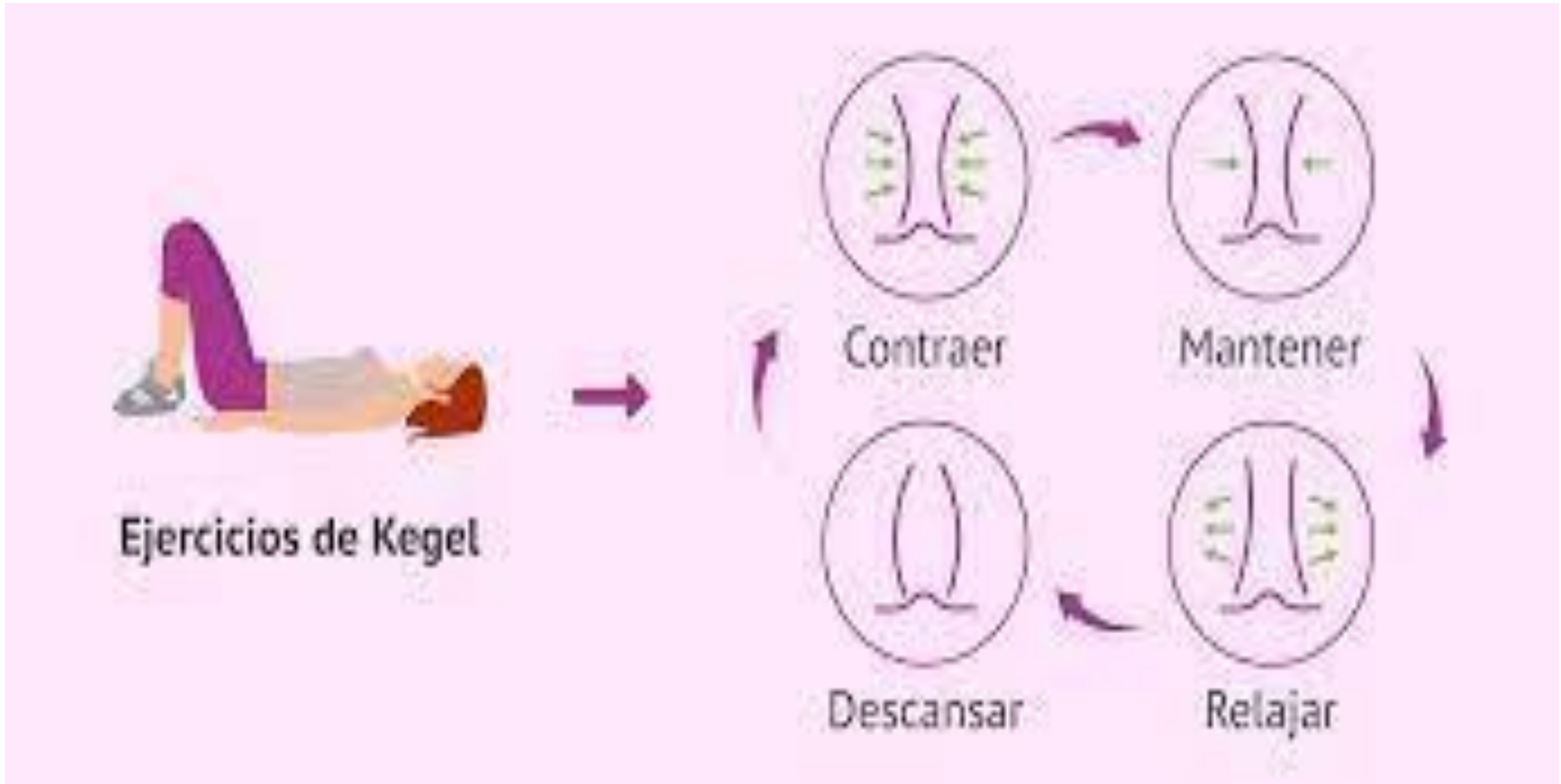
TECNICAS DE FISIOTERAPIA



EJERCICIOS DE KEGEL SON MUY RECOMENDADOS GRACIAS A LA GRAN CANTIDAD DE BENEFICIOS QUE PRESENTAN PARA LAS MUJERES, PERO TAMBIEN PARA LOS HOMBRES. Entre ellos se encuentran:

- Mejorar y prevenir la incontinencia urinaria o fecal.
- Evitar prolapsos o reducir sus síntomas.
- Facilitar el parto.
- Fortalecer el suelo pélvico en el postparto.
- Mayor salud sexual y placer.

En principio, tras unas semanas realizando los ejercicios de Kegel se podría comenzar a notar sus beneficios.





La cinesiterapia es muy utilizada y en este caso nos referimos :

A la técnica hipopresiva que nos ayuda y aporta grandes beneficios, pero se tiene que hacer acompañada y supervisada por un profesional, ya que se combina respiración (apnea y apertura costal),postura y movimientos y lo que se va a conseguir es trabajar la musculatura abdominopélvica.



TÉCNICA HIPOPRESIVA MAMIfit®



	POSTURAS ESTÁTICAS	POSTURAS CADENAS CRUZADAS	POSTURAS DINÁMICAS	POSTURAS CON ELEMENTOS	POSTURAS POR PAREJAS
⊖					
INTENSIDAD					
⊕					

www.mamifit.es
info@mamifit.es

- Instagram: @MAMIfit_oficial
- Facebook: MAMIfit.Oficial
- Twitter: @MAMIfit_Oficial

¡Gracias!



CIS
Cotxeres



ConSORCI de Salut i
Social de Catalunya