



Salud y Mujer

SUELO PÉLVICO

El **suelo pélvico** está constituido por un conjunto de músculos y fascias entre cuyas funciones están la de dar un soporte flexible a los órganos de la pelvis (vejiga, útero y ovarios y porción final del intestino), contribuir en los mecanismos de continencia urinaria y fecal, y la función sexual. La correcta ejecución de todas estas funciones dependerá en gran medida de la integridad y fortaleza de los músculos que lo forman.

La reeducación del suelo pélvico ofrece a todas las personas que sufren patologías funcionales del periné recursos para mejorar su calidad de vida, al igual que información destinada a la prevención.

El ejercitar estos músculos antes y después del parto puede evitar importantes problemas durante el mismo, y será el mejor tratamiento preventivo para que la incontinencia urinaria y otras disfunciones no aparezcan en el puerperio y/o en el futuro.

Efectuar estos ejercicios antes y después de las cirugías pélvicas, histerectomías, resecciones rectales, etc. y cirugías de la incontinencia urinaria aumenta el porcentaje de éxitos quirúrgicos y acelera la recuperación del paciente.

Con el paso de los años, tener un buen tono en los músculos de la pelvis va a ayudar a evitar la temida incontinencia de orina, los prolapsos, molestias pélvicas, alteraciones sexuales, infecciones urinarias, estreñimiento crónico, etc.

Mantener el suelo pélvico en buenas condiciones efectuando los ejercicios más adecuados a su caso y realizando revisiones ocasionales es sencillo, cómodo y económico. La Fisioterapia del Suelo Pélvico, acompañada de Biofeed-Back y Estimulación Funcional Eléctrica es la mejor forma de tratar los problemas derivados de la debilidad de la musculatura del periné.



NEWS

SALUD Y MUJER

REAL SOCIEDAD DE TENIS DE LA MAGDALENA

También trabajamos con la gimnasia abdominal hipopresiva, cuyo objetivo es mejorar el tono de la faja abdominal gracias a la relajación del diafragma y la activación refleja de la musculatura del suelo pélvico. Los hipopresivos además ayudan a disminuir la cintura y ayudan a tonificar el suelo pélvico.

La reeducación del suelo pélvico está indicada como tratamiento inicial para la mayoría de disfunciones, dado que no supone ningún riesgo para el/la paciente y es un tratamiento no invasivo con el que se pueden alcanzar los objetivos deseados.

Fdo: Servicio de Fisioterapia

Jonathan Gastón

Daniel Moñino