

CÓMO CUIDAR TU SUELO PÉLVICO

Laura López López, Angeles Ruíz Martínez, Esther López López
Fisioterapeutas Hospital Río Hortega de Valladolid

EL SUELO PÉLVICO ES UN CONJUNTO DE MÚSCULOS QUE SE ENCUENTRAN EN LA PARTE INFERIOR DE LA CAVIDAD ABDOMINAL Y QUE SE HAYAN DEBILITADOS EN UN AMPLIO PORCENTAJE DE MUJERES. PARA SU POTENCIACIÓN HAY QUE TENER EN CUENTA 4 FACTORES.

1) RESPIRACIONES DIAFRÁGMATICAS

Focalizar la respiración en zona inferior de abdomen.

Coge aire hinchando abdomen y en la espiración meter abdomen a la vez que contrae el suelo pélvico.



2) CONTRACCIÓN DEL TRANSVERSO Y SUELO PÉLVICO

Coger aire y en la espiración, realizar una contracción del transverso (tus dedos se hunden) a la vez que se contrae el suelo pélvico.



3) CONTRACCIÓN DE FIBRAS LENTAS Y RÁPIDAS

La musculatura de suelo pélvico está formada por fibras de carácter lento y rápido. Es importante trabajar las 2.

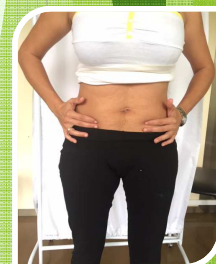
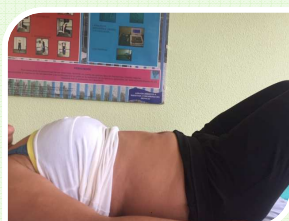
LENTAS:
Mantener unos segundos y relajar

RÁPIDAS:
Contraer-relajar sin mantener



4) EVOLUCIÓN DE LA POSICIÓN

Iniciar en decúbito supino, e ir evolucionando a la sedestación, cuadrupedia Y finalmente la bipedestación



CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA

EVITA EL ESTREÑIMIENTO.
NUNCA EMPUJAR

CONTRAER AL ESTORNUDAR O
TOSER

EVITA COGER PESOS SIN
CONTRAER

ANTES CUALQUIER DUDA,
ACUDE A UN PROFESIONAL

