

Taller práctico SUELO PÉLVICO

Manuel Rozalén (doctor en fisioterapia especialista en pelviperineología)

La exclusiva del día

¿Qué vas a aprender hoy?

Todos hemos escuchado hablar del suelo pélvico, ese conjunto de músculos y ligamentos que sujetan e impiden que se caigan nuestros órganos alojados en la pelvis, pero que además nos facilitan actos como miccionar, defecar o tener relaciones, además de por supuesto, dar a luz.

Tenemos la falsa creencia de que únicamente afectan sus problemas o debilidades a las mujeres, y aunque es cierto que es más habitual, también es muy común en hombres con algunas diferencias anatómicas evidentes.

Vamos a realizar una serie de sencillos ejercicios y hablaremos sobre la cantidad de repeticiones, con cuánto esfuerzo y corregir los principales errores.

Y no olvides NUNCA, que en caso de empeoramiento, tienes que visitar a un experto, y ahí el fisioterapeuta especializado en esta área, te puede ayudar.



La constancia en el ejercicio te permitirá sonreír y vivir sin problemas de incontinencia

FRASE CLAVE

“La mejor curación es la prevención” (M.Rozalén)

Si estás leyendo estas noticias es o bien porque ya tienes algún problemilla o bien porque quieres evitarlos.

Si ya los tienes, es importantísimo, que si cualquiera de los ejercicios que recomendamos, empeoran tus síntomas, pares de hacerlos y consultes tu caso.

Si no tienes síntomas, lo normal es que te prevengan de tenerlos; no obstante, si aparecen algunos que no sean cansancio o fatiga, ya sabes que has de comentarlo lo antes posible.

Tenemos que tener tres conceptos claros:

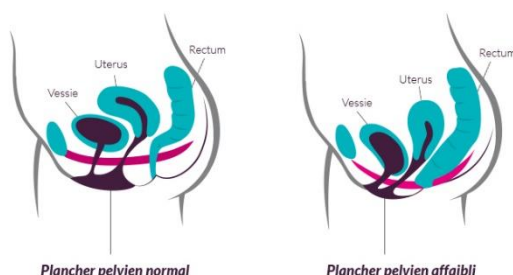
1)El suelo pélvico está asociado a más musculatura que nos puede dar dolores de espalda, estreñimientos, anorgasmias, dispareunias...

2) Cada individuo tenemos un tipo de musculatura, edad, hábitos., y hará que la dosificación de unos a otros sea diferente.

3)Mirar con ojo crítico todos los vídeos y métodos que hay en internet... con la salud NO se juega.



Recomendamos hacer ejercicio con supervisión profesional



M. Rozalén

Protocolo para pacientes asintomáticas o síntomas leves.

No hay dos pacientes iguales y cada protocolo ha de ser adaptado.

Vamos a mencionar algunos ejercicios claves extraídos de distintos métodos.

Te vamos a pedir que los hagas todos los días de la semana durante 4 semanas y luego, en días alternos.

Es importante que valores cómo te encuentras antes de empezar con ellos y cómo evolucionas. Si quieres realizar algún cuestionario, te los podemos pasar.

En caso de empeoramiento, se suspende el tratamiento y contacta con un especialista lo antes posible.

EJERCICIOS DE KEGEL

Probablemente hayas escuchado o realizado algunos de estos ejercicios; los que aquí te proponemos es cerrar “culete” y cortar el chorro de la orina dejando el resto de los músculos relajados, 10 contracciones de menos de 1 segundo, descansando otro segundo entre ellos.



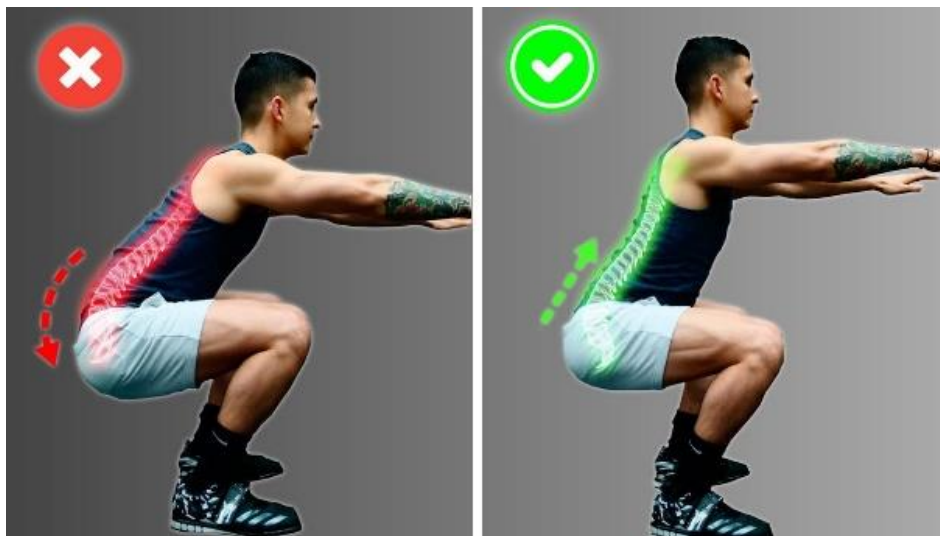
El otro ejercicio lo vas a repetir 5 veces y es la misma contracción, pero en vez de durar 1 segundo, durará 5 segundos y descansamos 10 entre ellas

PLANCHAS

Las planchas activan mucho el “core” y las vamos a realizar 1 repetición de 10 segundos boca abajo y 10 segundos en lateral.



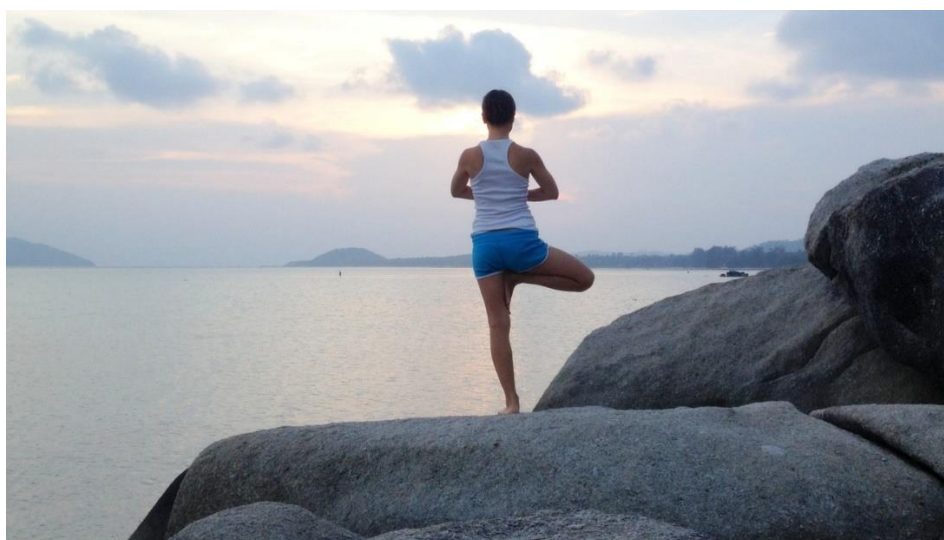
Una vez las superes, podemos ir adaptándolas a mayor dificultad



SENTADILLAS

Vamos a realizar las temidas sentadillas, pero únicamente 5 repeticiones y eso sí, vigila mucho tu espalda

EQUILIBRIO



Vamos a realizar una postura en inestabilidad durante 10 segundos y cambiamos de pierna; una vez superado aumentamos la exigencia.

HIPOPRESIVOS

Sin duda los ejercicios más escuchados para suelo pélvico e incontinencia pero probablemente, también los más difíciles de llevar a cabo.

Vamos a realizarlos sin aire dentro de los pulmones, en apnea espiratoria y una vez ahí, meteremos “tripa” como si no nos entrase un pantalón, con una buena postura que iremos adaptando según el nivel de dificultad.

Los repetiremos 3 veces intentando activar bien el músculo transverso del abdomen,





¿Bolas chinas sí o no?

No sin consentimiento de tu especialista; si tienes un suelo pélvico con un buen tono, sí; de lo contrario, empeorará tus síntomas



¿Dieta sí o no?

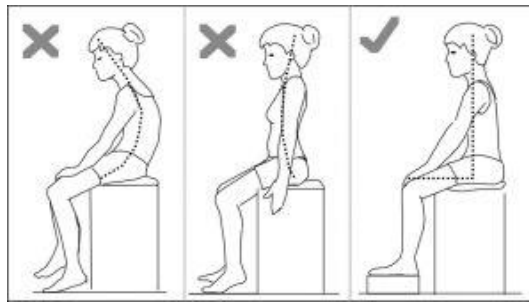
La obesidad y el tabaquismo probablemente sean los peores aliados de la incontinencia, así que intenta comer sano y poca cantidad, sobre todo productos hipotóxicos.

¿Ejercicio impacto o aeróbico?

Es conveniente que hagas otros ejercicios para trabajar todo el cuerpo, si bien hasta que estés cómoda, intenta centrarte en los de suelo pélvico. Una vez que no tengas problemas, suelen ser más lesivos los de impacto, pero no es el único factor predisponente a ello, así que nuestro consejo es que hagas el que mejor te sientas y te guste y, si ves que se te escapa, lo consultes con tu especialista.



¿Cuál es la mejor postura para nuestro suelo pélvico?



La llamamos postura de autoelongación, pero como frase a recordar te diremos que: "la mejor postura es la que menos dura".

¿Electroestimulación y Biofeedback?



Son dispositivos que utilizan los profesionales con el propósito de ayudar a mejorar la contracción y a enseñar al que tiene dificultades. Si lo quieres usar en casa, siempre con la supervisión de un fisioterapeuta especializado tras una exploración e historia clínica.

¿Cómo se respira mientras hacemos ejercicio?



Hay muchas teorías al respecto, pero nuestro único consejo es que **NO BLOQUEES** la respiración y lo hagas con normalidad. Muchas veces prestamos tanta atención a la misma que acabamos haciendo mal los ejercicios.