

DISFUNCION INICIAL EN SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función es sostener los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina; y recto) en la posición adecuada porque de ello depende su normal funcionamiento.

Si tienes algún signo o síntoma indicativo de que estás empezando a desarrollar una alteración, es importante que consultes al especialista. De todos modos, aquí os mostramos tres ejercicios básicos que probablemente estarán en tu tratamiento o que puedes hacer a modo de prevención.

1) Respiración diafragmática.

Vamos a respirar focalizando el hinchar la barriga cuando inspiramos, y esconderla y llevarla hacia arriba cuando sacamos aire (expiración). De esta forma regulamos la presión torácica con la abdominal, ya que en la respiración el músculo diafragma baja y nuestras vísceras necesitan espacio para que no aprieten contra el suelo pélvico.

Dedicar este ejercicio a diario cuántos más minutos mejor. También te relajas y quitas tensiones en tu organismo.



2. Ejercicios de Kegel.

Más conocidos como “apretar el suelo pélvico hacia arriba y adentro como si quisiera cortar el pipí” (aprovecho para comentar que no se debe aplicar durante la micción). Realizaremos una contracción de nuestro suelo pélvico hasta notar que ya no podemos mantenerla con la misma fuerza (ejemplo: 6 segundos). Repetir esto varias veces hasta que notemos que no alcanzamos los segundos (ejemplo: 5 repeticiones). Realizar tres series (ejemplo: apretar 6 segundos, 5 veces, descansar y repetir durante 3 series). También podemos hacer 5-10 contracciones máximas y rápidas al terminar.

Un aparato que nos puede ayudar a trabajar y progresar correctamente es el PFX.

Con estos ejercicios reforzaremos la debilitación de nuestro suelo pélvico.



3. Abdominales hipopresivas.

Los ejercicios hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversas técnicas hipopresivas, buscan disminuir la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica, y logran una tonificación de la musculatura abdominal profunda y del periné (suelo pélvico).

Efectos: reducir el perímetro de la cintura, mejoras estéticas, posturales y funcionales. Prevenir el debilitamiento en el post parto. Tratar la diástasis abdominal. Regular los parámetros respiratorios. Prevenir hernias inguinales, abdominales, crurales y vaginales. Prevenir y tratar la incontinencia urinaria y prolapsos. Aumentar y regular los factores vascularizantes, y así prevenir y solucionar edemas y pesadez de piernas. Proporcionar una eficaz protección lumbo-pélvica mediante la tonificación de la faja abdominal. Además, una mejora del rendimiento deportivo, de la que ya hablamos en uno de nuestros posts. Consulta aquí las diferentes posturas y ejecución de la técnica: <http://www.bodyconfort.com/wp-content/uploads/abdominales-hipopresivas.pdf>



No es fácil realizar la postura, respiración, apnea y hipopresión a la vez, así que si tienes cualquier duda, ponte en manos de un profesional para aprender bien la técnica al menos la primera vez. Y siempre consulta si están indicados para ti.