

Cuidados del Suelo Pélvico



Servicio de Rehabilitación



El suelo pélvico es el conjunto de músculos situados en la parte baja de la pelvis que soportan los órganos allí situados (vejiga, útero y recto), favoreciendo la continencia urinaria y fecal y las relaciones sexuales, y actuando de apoyo y cierre de la vejiga, del útero o matriz y del intestino inferior o recto.

La alteración de estos músculos puede provocar uno o varios de los siguientes trastornos:

- Incontinencia urinaria
- Prolapsos
- Disfunciones sexuales
- Incontinencia fecal
- Dolor pélvico

Estos órganos pélvicos se comunican con el exterior a través de unos conductos (uretra, vagina y ano) que atraviesan el suelo pélvico.

Existen diferentes causas y factores de riesgo que provocan el deterioro y debilitamiento del suelo pélvico: embarazo y parto, postparto, menopausia y envejecimiento, estreñimiento, tos crónica/tabaquismo, deportes de impacto, intervenciones quirúrgicas, enfermedades como la diabetes o las infecciones de orina, la toma de antidepresivos, etc.

Estos problemas se pueden prevenir y mejorar manteniendo unas normas generales y realizando ejercicios de suelo pélvico (ejercicios de Kegel).

Prevención para proteger el suelo pélvico

- Evitar la obesidad y los cambios bruscos de peso.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol, así como reducir la ingesta de café o té.
- No demorar la necesidad de orinar.
- Evitar el estreñimiento.
- No demorar la defecación y mejorar la posición utilizando un banco para elevar las rodillas por encima de las caderas, facilitando la salida de las heces.



Cuando se quiere empezar a realizar ejercicio físico es importante que el suelo pélvico tenga un buen tono muscular previo.

EJERCICIOS PARA MEJORAR EL SUELO PÉLVICO (EJERCICIOS DE KEGEL)

1. FASE DE CONCIENCIACIÓN O IDENTIFICACIÓN DE LA MUSCULATURA DEL SUELO PÉLVICO

Es importante reconocer los músculos del suelo pélvico. Debemos identificarlos y contraerlos correctamente, evitando contraer los músculos abdominales, los aductores de las piernas o los glúteos.



Para ello, nos colocamos tumbadas boca arriba con las piernas flexionadas y separadas, en una postura cómoda:

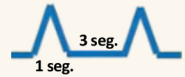
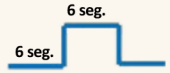
- Colocamos los dedos o la palma de la mano en el espacio situado entre la vagina y el ano (piel del periné).
- A continuación, contraemos como si quisiéramos aguantar las ganas de orinar y mantenemos unos segundos notando con nuestra mano cómo se contrae la musculatura del periné.
- **Es muy importante no hacer fuerza con las piernas ni con los abdominales.**

2. EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO (KEGEL)

Consisten en **contraer** (cerrando la vagina y el ano como queriendo contener un gas) y **relajar** los músculos del suelo pélvico, en diferentes posturas y con diferentes ritmos y pausas, evitando contraer al mismo tiempo los músculos de los glúteos, los abdominales y los aductores y manteniendo la respiración normal. Es conveniente realizar los ejercicios con tranquilidad y sin prisa.

Pauta para los ejercicios:

- Contraer los músculos del suelo pélvico durante 6 segundos y relajar, esperar 6 segundos de reposo y repetir el mismo ejercicio 10 veces.
- Contraer 1 segundo y relajar, esperar 3 segundos de reposo y repetir 20 veces el ejercicio.



Los ejercicios se pueden y deben realizar en diferentes posturas: sentada, tumbada boca arriba, de pie..., en **2-3 sesiones diarias** programadas.

- Tumbada boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y ligeramente separados.
- Sentada en una silla, con los pies apoyados en el suelo, rodillas ligeramente separadas, espalda levemente inclinada hacia adelante y brazos descansando sobre los muslos.



- De pie, con las piernas un poco separadas.

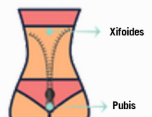
También pueden realizarse a lo largo del día mientras realizamos actividades cotidianas como pasear, montar en ascensor, ir en metro-autobús, ver la televisión, cocinar, etc.

Estas mismas contracciones rápidas son las que se deben realizar como anticipación a un esfuerzo (antes del estornudo, de reír, de coger un peso...), y así evitar los escapes de orina.

3. ACTIVACIÓN DEL TRANSVERSO

Este tratamiento debe complementarse con los ejercicios hipopresivos y activación del músculo transverso.

Tumbada boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y ligeramente separados cogemos aire por la boca, lo expulsamos por la boca con un seseo y contraemos el abdomen como si quisiéramos cerrar la cremallera del pantalón.



Coger aire



Expulsar aire

ES IMPORTANTE SER CONSTANTE, CUMPLIR LAS NORMAS GENERALES Y REALIZAR LOS EJERCICIOS DIARIAMENTE, CON CONTINUIDAD, PARA ALCANZAR EL OBJETIVO.