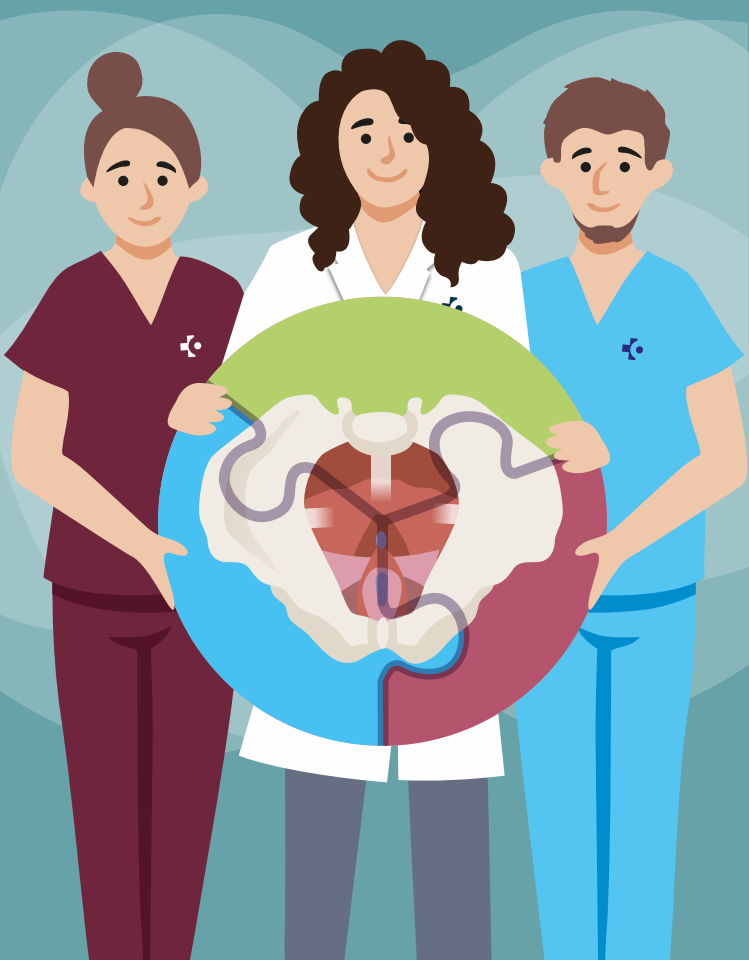
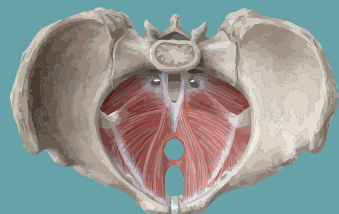


# Gomendioak pelbis-zoru osasungarria edukitzeko



## Zer da pelbis-zorua?

Pelbis-zoru (PZ) edo perineoa pelbisaren behealdean dauden muskulu eta lotailuen multzoa da. Pelbiseko organoei eusten diete eta funtzionamendu normala segurtatzen dute.



## Zeintzuk dira disfuntziorik arruntenak?

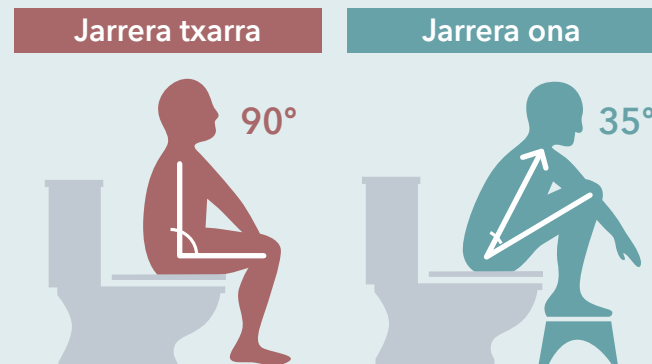
Arruntenak dira gernu- eta gorotz-ihesa, idorreria, pelbis-organoen prolapsoak, mina eta sexu-disfuntzioa. Tratamendua gomendioekin eta bizimoduaren aldaketekin hasten da, pelbis-zoruko muskuluen entrenamenduekin batera.

## Gomendio higieniko-dietetikoak

- Dieta orekatua eduki, bai eta janari-eredu erregularra ere
  - Egunean 25 eta 30 g zuntz disolbagarri artean jan.
  - Ekidin janari oso onduak, minak, zitrikoak, edulko-ratzaileak...
  - Egunean 1,5 eta 2 litro likido artean edan.
  - Ekidin edari narritagarriak: kafea, tea, alkohola eta edari gaseosoak.
- Kontrolatu zure pisua. Obesitateak gernu- eta gorotz-ihesa larriagotzen ditu.
- Txiza 3-4 ordubetetik behin egizu.
  - Jesarrita, ahal den guztietan.
  - Ekidin txiza egiteko bultza egitea, eta ez moztu inoiz mikzioa: **PIPI STOP DEBEKATUTA!**
  - Jaiki aurretik 4 arte kontatu.
- Berriro hezi maskuria eta maskuriko hustuketa sustatu: txiza programatuta egin, hasieran 2 edo 3 ordutik behin, gogoaren zain egon barik, eta astero tartea handitzen joan, harik eta 3 edo 4 ordutik behin egitera heldu arte.

- Idorreria ekidin: kaka egizu 1-3 egunen artean.
- Saiatu ordu berean kaka egiten.

## Kaka egiteko jarrera



- Oinen azpian bankua edo antzekoa ipini, belauak mokorren gainetik egon daitezten.
- Enborra apur bat aurrerantz eta gorantz makurtu (hazi gura bazenu bezala)
- Gorozkiak ateratzeko estutzen duzunean, putz egin eta ikusiko duzu sabelaldea barrurantz zelan sartzen den.
- Ibili edo otorduen ostean (gosaria, bazkaria edo afaria) jesarri komunean, sabel-hustea errazteko, gehienez 15 minutuz. Esfortzua 5 minutuz bakarrik egin.

- Ez erre.
- Lo-higiene egokia eduki.

## Ariketa fisikoa

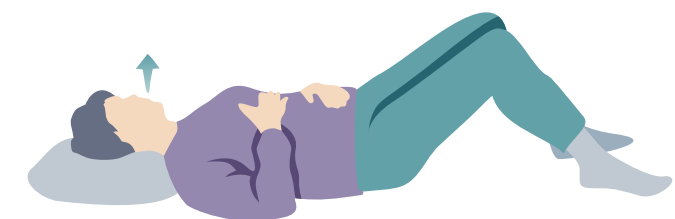
Zure egoera fisikoari eta gustuei egokitu.

- **Ariketa aerobikoa:** 30-45 minutu egunean, oinez ibili, bizikletan ibili, igeri egin.
- **Indar-ariketa:** Astean egun 2tan, adibidez, hormako musuak, jesarraldiak, zangokadak, plantxa belaun bermatuak, sorbaldeetako zubia.

## Pelbis-zoruko muskuluen entrenamendua

Indartu pelbis-zorua ariketa sinple bi eginez, **betiere arnasa normal harturik**. Hasi etzanda. Kontrolpean daukazunean, jesarrita egin, eta posizio hori kontrolatzen duzunean, zutik egin:

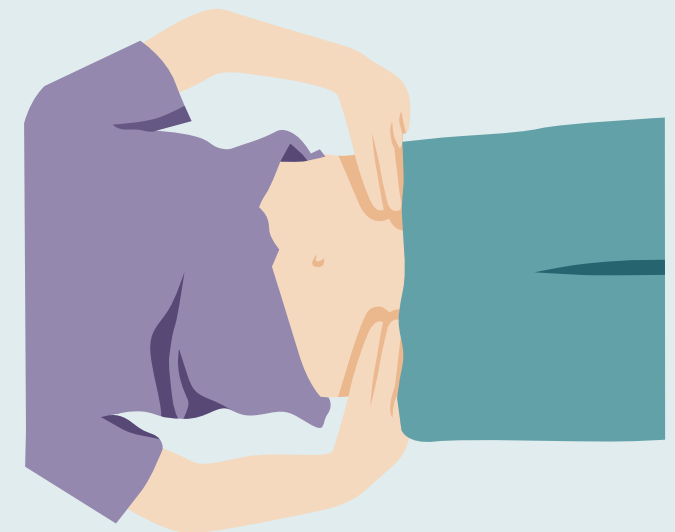
### 1. Sabel-diafragmako arnasketa eta sabelaldeko zeharkako muskulua uzurtzea



*Arnasa hartu sudurretik eta airea ahotik bota ispilua lausotuko bazenu bezala.*

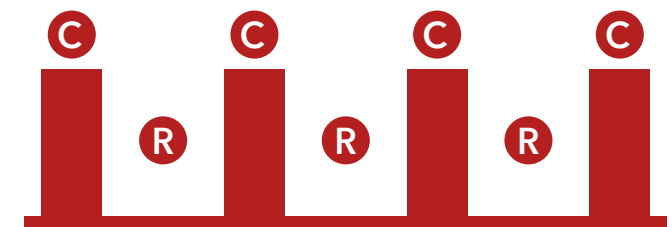
**!** Zeharkako muskuluen uzurdura pelbis-zorua uzurduaren adierazlea da:

**Sabelaldeko zeharkako muskulua kokatzea:** pelbisa eskuekin besarkatu, 2. eta 3. atzamarrak sabelaren beheko aldearekin kontaktuan geratzen direla. Uzurtu ezazu, zilborra barrurantz eta gorantz eroanda, kremailera igoko bazenu bezala.

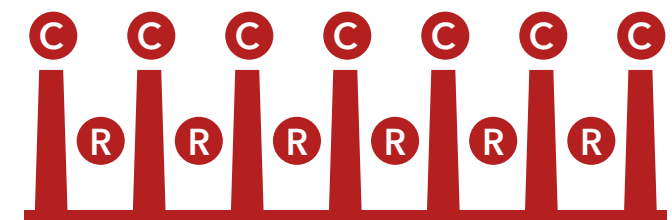


## 2. Pelbis-zorua uzurtzea (Kegel-en ariketak)

- Egin 5 uzurdura 3 bider egunean, airea ahotik botatzen duzun bitartean, hurrenkera honetan:
  1. **Uzurdura motela:** 3-10 segundokoa, eta erlaxatu 6-20 segundotan.



2. **Uzurdura arina:** 2 segundokoa, eta erlaxatu 4 segundotan.

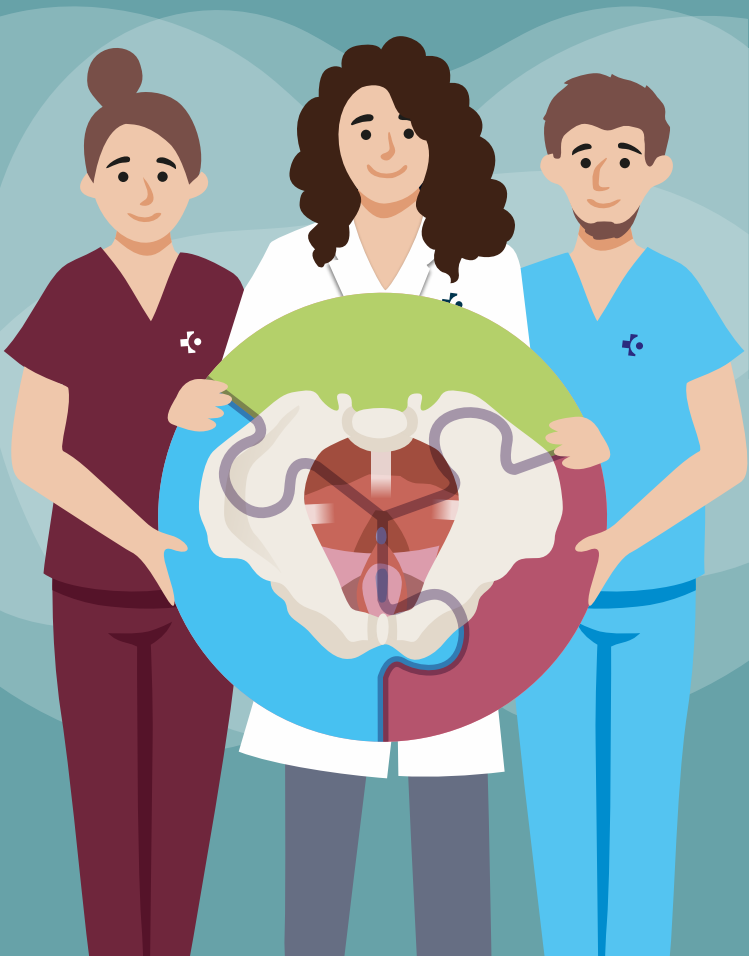


**!** Perineoa uzurtzen duzun bitartean, garrantzitsua da:

- Sabelaldea, abduktoreak eta ipurmasailak ez uzurtzea.
- Pelbis-zorua kanporantz ez bultzatzea: sentitu kremailera igoko bazenu bezala.
- Erlaxazioaren denborak uzurtzeko denboraren bikoitza izan behar du.

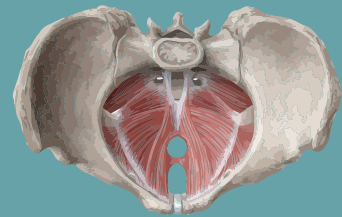
**!** Aurrea hartu esfortzuari zure perineoa blokeaturik. Pelbis-zorua uzurtu, esfortzuen aurretik eta esfortzuak bitartean, airea astiro botata.

# Recomendaciones para un suelo pélvico saludable



## ¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico (SP) o periné es un conjunto de músculos y ligamentos situados en la parte inferior de la pelvis. Son los encargados de sostener los órganos pélvicos y asegurar su normal funcionamiento.



## ¿Cuáles son las disfunciones más comunes?

Las más habituales son la incontinencia urinaria y fecal, el estreñimiento, los prolapso de órganos pélvicos, el dolor, y la disfunción sexual. Su tratamiento comienza con recomendaciones y cambios en el estilo de vida, junto con el entrenamiento de la musculatura de suelo pélvico.

## Recomendaciones higiénico dietéticas

- Sigue una dieta equilibrada y ten un patrón regular de comidas
  - Ingiere entre 25 y 30 g de fibra soluble al día.
  - Evita comidas muy condimentadas, picantes, cítricos, edulcorantes...
  - Ingiere entre 1.5 y 2 litros de líquido al día.
  - Evita bebidas irritantes: café, té, alcohol y bebidas gaseosas.
- Controla tu peso. La obesidad es un factor de riesgo que agrava la incontinencia.
- Orina cada 3 o 4 horas.
  - Sentada/o, siempre que sea posible.
  - Evita empujar para orinar y nunca cortar la micción: ¡PROHIBIDO PIPÍ STOP!
  - Cuenta hasta 4 antes de levantarte.
- Reeduca tu vejiga y promueve el vaciado vesical: orina de forma programada, inicialmente cada 2 o 3 horas sin esperar a tener deseo, y espácialo semanalmente hasta llegar a orinar cada 3 o 4 horas.

- Evita el estreñimiento: defecación entre 1 a 3 días.
- Intenta defecar a la misma hora.

## Postura defecatoria

### Mala postura



### Buena postura



- Apoya los pies en un banco o similar para elevar las rodillas por encima de las caderas.
- Inclina un poco el tronco hacia delante y hacia arriba (como si quisieras crecer)
- Cuando aprietes para que salgan las heces, sopla y observarás como tu abdomen se mete hacia dentro.
- Siéntate en el inodoro, después de andar o de las comidas (desayuno-comida o cena), para facilitar la defecación, máximo 15 minutos. Realiza esfuerzo sólo 5 minutos.

- No fumes.
- Mantén una higiene de sueño adecuada.

## Ejercicio físico

Adáptalo a tu condición física y gustos.

- **Ejercicio aeróbico:** 30-45 minutos al día; caminar, bicicleta, natación.
- **Ejercicio de fuerza:** 2 días a la semana. Por ejemplo, besos en la pared, sentadillas, zancadas, planchas con rodillas apoyadas, puente en hombros.

## Entrenamiento de la musculatura de suelo pélvico

Fortalece tu suelo pélvico mediante dos sencillos ejercicios, **siempre respirando normal**. Empieza a realizarlos tumbada/o. Cuando los controles, hazlos sentada/o y cuando controles esta posición, hazlos de pie:

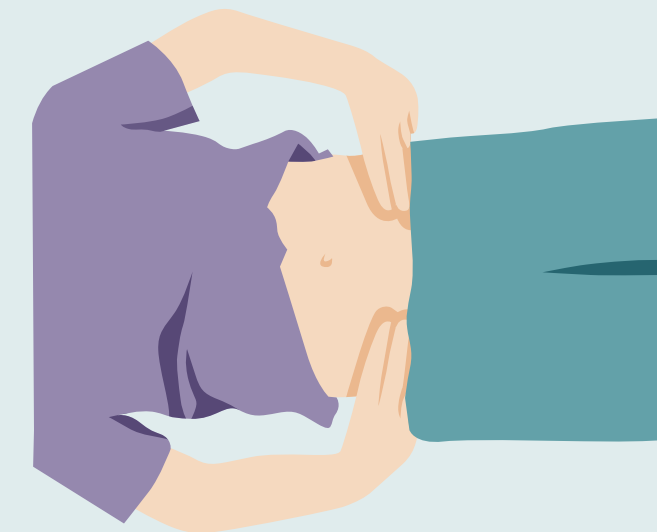
### 1. Respiración abdomino-diafragmática y contracción del músculo transverso del abdomen



Respira cogiendo aire por la nariz y echándolo por la boca como si empañaras un espejo.

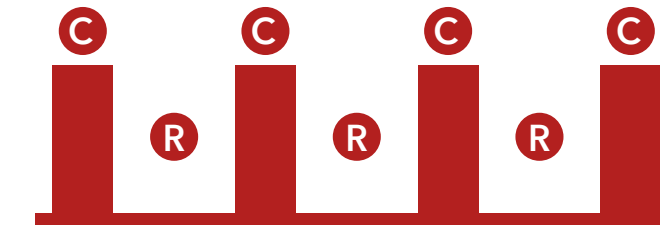
**!** La contracción del músculo transverso es un indicador de la contracción del suelo pélvico:

**Localización del músculo transverso del abdomen:** abraza la pelvis con las manos, quedando el 2º y 3º dedo en contacto con la parte baja de la tripa. Contráelo, llevando el ombligo hacia dentro y hacia arriba como si subieras la cremallera.

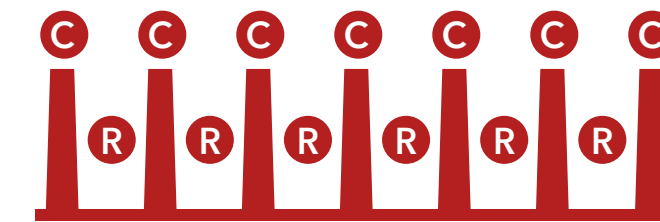


## 2. Contracción del suelo pélvico (Ejercicios de Kegel)

- Realiza 5 contracciones /3 veces día mientras echas el aire por la boca, en este orden:
  1. **Contracción lenta:** de 3-10 segundos y relajar 6-20 segundos.



2. **Contracción rápida:** de 2 segundos y relajar 4 segundos.



**!** Mientras contraes el periné es importante:

- No contraer el abdomen, abductores ni glúteos.
- No empujes tu suelo pélvico hacia fuera: nota como si te subieras la cremallera.
- El tiempo de relajación tiene que ser el doble que el tiempo de contracción.

**!** Anticípate al esfuerzo, bloqueando tu periné. Contrae el suelo pélvico, antes y durante los esfuerzos, echando el aire lentamente.