

RECOMENDACIONES

- ✓ Ante la sensación de urgencia permanecer **TRANQUILO, RESPIRAR Y CONTRAER** la musculatura de **SUELO PÉLVICO**, para disminuir el deseo imperioso de miccionar.
- ✓ **CONTRAER** periné **ANTES DE** realizar cualquier **ESFUERZO** que implique aumento de la presión intraabdominal (reír, toser, carga de peso, actividad de impacto, ...)
- ✓ No restringir la toma de **AGUA** durante el día. Disminuir la ingesta de líquidos 2 horas antes de dormir. Orinar antes de irse a dormir.
- ✓ Mantener una **ALIMENTACIÓN** equilibrada. **EVITANDO** bebidas con cafeína/ teína, refrescos y alcohol. Evitar alimentos con azúcar, chocolate. Aporte adecuado de fibra.
- ✓ Intentar realizar una **DEPOSICIÓN** diaria en la **POSTURA** correcta, para evitar aumento de la presión intraabdominal y mayor peso hacia la zona perineal.
- ✓ Mantener zona perineal limpia y seca. No abusar de duchas vaginales. Preferiblemente ropa interior de algodón. Evitar prendas ajustadas o con costuras gruesas en la zona del suelo pélvico (tipo pantalones vaqueros).
- ✓ Orinar tras mantener relaciones sexuales para evitar infecciones de orina.
- ✓ No realizar maniobra de cortar chorro de pis al miccionar. **NO "STOP-PIPI"**.

H. U. Príncipe de Asturias.
Servicio de Rehabilitación.
Unidad de Suelo Pélvico

Fisioterapeutas M. Blanco Díaz, A. González Mazo.

“Documento nº (38_2024) aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información Local del Hospital Universitario Príncipe de Asturias con fecha junio 2024. Díptico Suelo Pélvico (Ed.1). Periodo de validez 3 años.

SUELO PÉLVICO RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS

El suelo pélvico o perineo es el **conjunto de MÚSCULOS y TEJIDOS CONJUNTIVOS** que tapiza la parte **INFERIOR** de la pelvis.

Tiene diferentes **FUNCIONES**: de **CONTINENCIA** (Incontinencia urinaria o anal, estreñimiento), de **SOSTÉN** (prolapsos), **SEXUAL** (dificultad para alcanzar el orgasmo, disfunción eréctil, imposibilidad para llevar a cabo la penetración) y **REPRODUCTIVA** (ayuda al bebé en el parto).



Relacionado con músculos diafragma, transverso del abdomen y glúteos. Trabajan en **CONJUNTO** en todas las actividades de la vida diaria. De forma **COORDINADA** gestionan las presiones del abdomen y periné.

EJERCICIOS BÁSICOS

- Alineación corporal
- Ejercicios respiratorios.
Trabajo músculo diafragma
- Trabajo músculo transverso del abdomen
- Trabajo músculos glúteos
- Trabajo músculos suelo pélvico





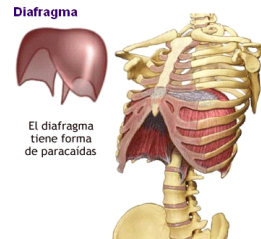
POSTURA DEFECATORIA

- Rodillas POR ENCIMA de las caderas (taburete).
- Posición ERGUIDA.
- RESPIRACIÓN: Costo- lateral baja y espiración con freno.
- Sensación de RELAJACIÓN del esfínter anal.

MÚSCULO DIAFRAGMA

Músculo en forma de CÚPULA que separa la cavidad torácica (pulmones y corazón) de la cavidad abdominal.

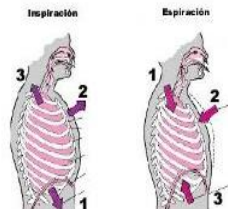
Su función principal se desarrolla en la RESPIRACIÓN. En la INSPIRACIÓN (coger aire) se contrae y desciende.



Realizaremos EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN al coger aire

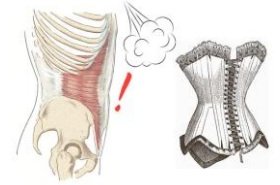
- Abdominal: hinchando tripa (10 repeticiones), o
- Costal: moviendo costillas sin que se mueva la tripa (10 repeticiones)

Y soltaremos aire de forma completa, viendo cómo se hunde la tripa.



MÚSCULO TRANSVERSO DEL ABDOMEN

Se activa en ESPIRACIÓN FORZADA (echando aire por completo). Recrea un "FAJA ABDOMINAL", con función de sostén de los órganos abdominales. Coordinado con el suelo pélvico. En POSICIÓN DE TRONCO ERGUIDO (*como si creciera*), realizaremos 10 repeticiones: cogemos aire movilizándolo a la parte inferior de las costillas, y soplamos hasta vaciar por completo.

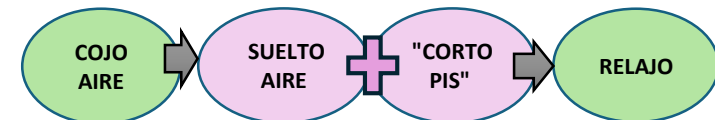


MÚSCULOS GLÚTEOS



Unos glúteos fuertes tiran del sacro hacia atrás reposicionando la pelvis en su lugar correcto y tensando adecuadamente los músculos del suelo pélvico hasta conseguir que funcionen como una CAMA ELÁSTICA, no como una hamaca.

MUSCULATURA SUELO PÉLVICO



EJERCICIOS DE KEGEL: 2 tipos

- Contracciones mantenidas 6-8 segundos. 10 repeticiones
- Contracciones rápidas. 10 repeticiones

Los realizaremos comenzando en posición boca arriba, para ir progresando sentado, de pie, en movimiento e integrados en las actividades diarias.