

UNIDAD DE FISIOTERAPIA

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

**RECOMENDACIONES Y EJERCICIOS
DE FISIOTERAPIA EN PATOLOGÍA
UROGINECOLÓGICA**



GUIÓN DE EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

EJERCICIO 1: **KEGEL**

EJERCICIO 2: **ACTIVACIÓN DE TRANSVERSO**

EJERCICIO 3: **POSTURAS DE DECLIVE**

EJERCICIO 4: **REEDUCACIÓN POSTURAL**

- **AUTOELONGACION**
- **KNACK PERINEAL o ANTICIPACIÓN AL ESFUERZO**

EJERCICIO 5: **BÁSCULA PÉLVICA**

EJERCICIO 6: **CORE Y FUNCIONALES**

- EJERCICIO 6.1: **ESTABILIZACIÓN LUMBO PÉLVICA SUPINO**
- EJERCICIO 6.2: **PUENTE DE GLÚTEOS**
- EJERCICIO 6.3: **BÁSCULA PÉLVICA EN CUADRUPEDIA-GATO**
- EJERCICIO 6.4: **PLANCHA FRONTAL**
- EJERCICIO 6.5: **PLANCHA LATERAL**

EJERCICIO 7: **MOVILIDAD DE CADERAS**

EJERCICIO 8: **GESTIÓN DE PRESIONES EN AVDs**

EJERCICIO 9: **TRONCO EUTONÍA**

EJERCICIO 10: **ESTIRAMIENTOS**

- **ESTIRAMIENTO DE ADDUCTORES**
- **ESTIRAMIENTO DE PSOAS**
- **ESTIRAMIENTO DE ROTADORES INTERNOS**

NOTA: SÓLO REALICE ESTOS EJERCICIOS SI SE LOS HA PAUTADO SU FISIOTERAPEUTA ESPECIALISTA EN SUELO PÉLVICO Y SIEMPRE SIGUIENDO SUS INDICACIONES.

EJERCICIOS

1 KEGEL

- **POSICIÓN:** Sentada, tumbada o cuadrúpeda.
 - Pelvis neutra
 - Elongación axial
 - Pies apoyados
 - Respiración fluida, no retener el aire.
- **ACCIÓN:** Contraer los músculos del periné como si quisiera cortar pis/gas.
 - Contracciones rápidas: contraer-relajar (sin empujar)
 - Contracciones lentas: contraer durante 3 5sg, relaja 6-10.
(Asegurarse de que se haga una adecuada relajación)
- N° repeticiones: 3 x 8

2 ACTIVACIÓN DE TRANSVERSO

- **POSICIÓN:** Tumbada boca arriba, boca abajo, de lado, sentada o en cuadrupedia.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Pies apoyados.
 - Respiración fluida, no retener el aire.
 - Manos del paciente parte baja del abdomen o interior cresta iliacas.
- **ACCIÓN:** Contraer el transversos + periné (sube cremallera)
- N° repeticiones: 3 x 8

3 POSTURAS DE DECLIVE

- **POSICIÓN:** Tumbada boca arriba.
 - Pelvis neutra
 - Elongación axial
 - Brazos apoyados y separados en cruz.
 - Posición piernas:
 - Pies apoyados en el suelo o en la pared con rodillas flexionadas.
 - Piernas estiradas apoyadas en la pared.
- **ACCIÓN:** Colocar una o varias almohadas debajo de la pelvis de manera que quede más elevada que el tórax. Mantener la postura durante 5-10', manteniendo una respiración pausada y profunda, aprovechando para contraer y relajar, en algunas ocasiones, el suelo pélvico.



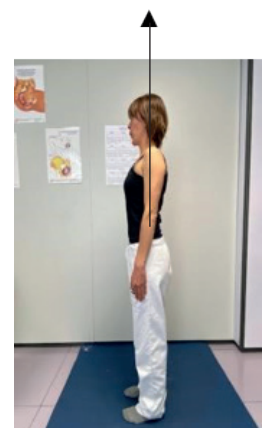
4 REEDUCACIÓN POSTURAL

AUTOELONGACIÓN:

- **POSICIÓN:** De pie, pelvis neutra.
- **ACCIÓN:** Sentir como crece desde la coronilla hasta el cielo desde la exhalación.

KNACK PERINEAL o ANTICIPACIÓN AL ESFUERZO

- **POSICIÓN:** De pie, boca arriba, tumbada de lado, boca abajo o cuadrupedia.



- Pelvis neutra
 - Elongación axial
 - Pies apoyados
 - Respiración fluida, no retener el aire.
- **ACCIÓN:** bloquear el periné y transverso ante los esfuerzos (tos, estornudo, agacharse, cargar peso...) manteniendo autoelongación axial.

5 BASCULA PÉLVICA

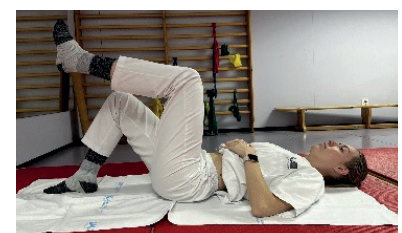
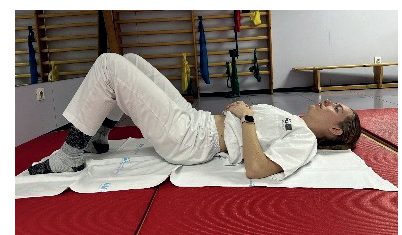
- **POSICIÓN:** Tumbada boca arriba en la colchoneta o sentada en silla o Fitball, pies apoyados y autoelongación.
- **ACCIÓN:** Mover la pelvis rodándola hacia delante y hacia atrás y parando en la posición neutra.
- **Nº repeticiones:** 3 x 8



6 CORE

6.1: ESTABILIZACIÓN LUMBO PÉLVICA SUPINO

- **POSICIÓN:** Tumbada boca arriba.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Pies apoyados.
 - Respiración fluida, no retener el aire.
- **ACCIÓN:** Coger aire y al expulsarlo, meter ombligo y elevar una pierna despacio hasta 90°, a la vez que contrae el suelo pélvico. Volver a coger aire arriba y al bajar la pierna lentamente, realizar la misma operación.
- **Nº repeticiones:** 3 x 8



6.2: PUENTE DE GLÚTEOS

- **POSICIÓN:** Tumbada boca arriba.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Pies apoyados y rodillas flexionadas.
 - Respiración fluida, no retener el aire.

- **ACCIÓN:** Coger aire y al exhalar, meter ombligo, contraer SP y elevar la pelvis hasta ponerla en línea con el tronco. Coger aire arriba y descender lentamente con la misma secuencia. 10-15 repeticiones.



6.3: BÁSCULA EN CUADRUPEDIA – GATO

- **POSICIÓN:** CUADRUPEDIA.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Respiración fluida, no retener el aire.
 - Rodillas alineadas con caderas y manos alineadas con hombros.

- **ACCIÓN:** Mover la pelvis rodándola hacia delante cogiendo aire volver a posición neutra y al exhalar rodar pelvis hacia atrás.

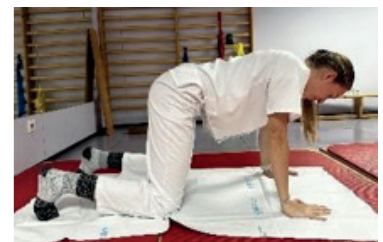
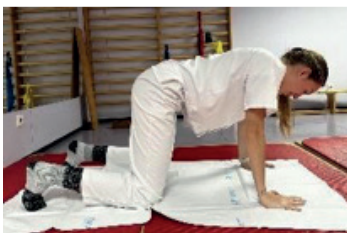
- **Nº repeticiones:** 3 x 8



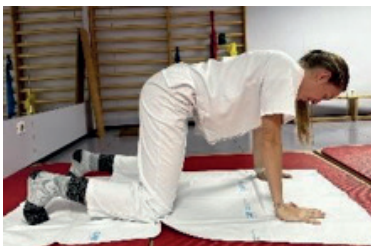
6.4: ESTABILIZACIÓN LUMBO PÉLVICA EN CUADRUPEDIA

- **POSICIÓN:** CUADRUPEDIA.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Respiración fluida, no retener el aire.
 - Rodillas alineadas con caderas y manos alineadas con hombros.
- **ACCIÓN:** Coger aire por la nariz y al exhalar, recoger ombligo, contraer SP y elevar una pierna extendida, controlando que no se gire la pelvis. Mantener 5 sg y descender pierna.
- **Nº repeticiones:** 3 x 8

NIVEL 1



NIVEL 2



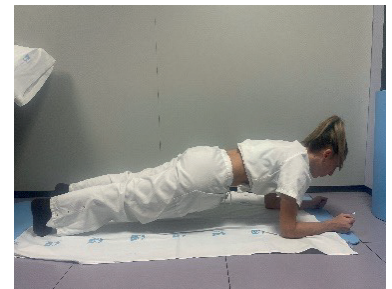
6.5: PLANCHA FRONTAL

- **POSICIÓN:** De rodillas, manos alineadas con hombros, rodillas alineadas con caderas, pelvis neutra. Apoyar punta de los pies.
- **Nº repeticiones:** 3 x 3. Mantener 10-20''

NIVEL 1: Coger aire y al exhalar, meter ombligo, contraer SP y elevar las 2 rodillas a la vez. Mantener la posición entre 10-20 segundos, respirando normalmente, con el abdomen recogido. Bajar lentamente. 10 repeticiones.



NIVEL 2: Apoyar antebrazos, cuerpo recto, cuidado de que no se hunda, ni se levante la pelvis. Misma secuencia anterior. 10 repeticiones.



6.6: PLANCHA LATERAL

- **POSICIÓN:** Tumbado de lado, rodillas flexionadas, antebrazo apoyado.

NIVEL 1: Coger aire y al exhalar, meter ombligo, contraer SP y elevar la pelvis, mantener 10-20 segundos, respirando normalmente manteniendo el abdomen recogido. Bajar lentamente.

Nº repeticiones: 10 x cada lado.



NIVEL 2: Mismo ejercicio, con la pierna superior elevada.

Nº repeticiones: 10 x cada lado.



7 MOVILIDAD DE CADERAS

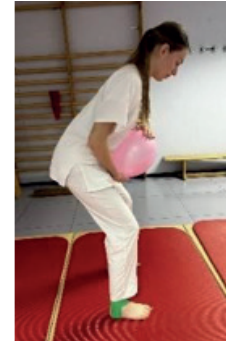
- **POSICIÓN:** SEDESTACIÓN EN SILLA O SUELO.
 - Tronco reclinado hacia atrás y manos apoyados atrás.
 - Elongación axial.
 - Pies apoyados
 - Respiración fluida, no retener el aire.
- **ACCIÓN:** Mantener una pierna fija y mover la otra hacia RI y RE.
- **Nº repeticiones:** 3 x 8



8 GESTIÓN DE PRESIONES EN AVDS

GLOBO

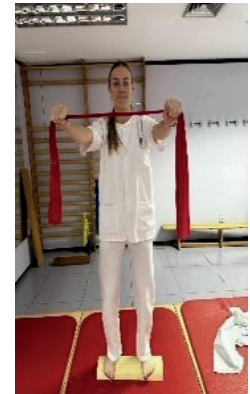
- **POSICIÓN:** De pie o sentada.
 - Pelvis neutra.
 - Elongación axial.
 - Pies apoyados y rodillas flexionadas.
 - Respiración fluida, no retener el aire.



- **ACCIÓN:** Imaginar un globo dentro del abdomen e intentar no comprimirlo con los movimientos cotidianos como agacharse, toser, cargar pesos... Así pues, mantener una correcta higiene postural.

9 TRONCO EUTONÍA

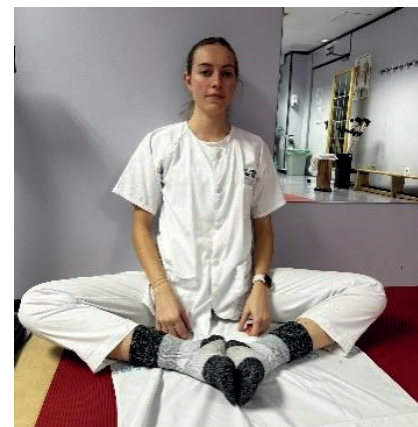
- 1. POSTURA DE AUTOELONGACION + PELVIS NEUTRA + DESBLOQUEO RODILLAS
- 2. POSTURA AUTOELONGACION + PELVIS NEUTRA + ABRO BRAZOS Y TIRAMOS DE CINTA.



10 ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTO ADDUCTORES.

- **POSICIÓN:** Sentada, con espalda apoyada, autoelongación y apoyo en isquiones. Piernas en posición de mariposa y manos apoyadas en cara interna de los muslos.



- **ACCIÓN:** Respirar pausadamente, cogiendo aire por la nariz y exhalando por la boca. Empujar poco a poco con las manos las piernas hacia el suelo. Mantener postura 2 minutos.

ESTIRAMIENTO PSOAS.

- **POSICIÓN:** De pie, la pierna delantera apoya en una silla con rodilla flexionada y la pierna posterior estirada. Pelvis en retroversión.



- **ACCIÓN:** Respirar pausadamente, cogiendo aire por la nariz y exhalando por la boca. Cargar el peso lentamente hacia la pierna posterior, intentando estirar la pierna cada vez más. Mantener postura 2 minutos. Repetir con la otra pierna.

ESTIRAMIENTO ROTADORES INTERNOS.

- **POSICIÓN:** Sentada en una silla, columna en autoelongación, apoyo en isquiones y pies apoyados en el suelo. Flexionar una pierna y colocar el tobillo de dicha pierna sobre la rodilla contraria. Dejar caer suavemente la pierna hacia el suelo. Mantener la postura 2 min. Repetir con la otra pierna.



- **ACCIÓN:** Respirar pausadamente, cogiendo aire por la nariz y exhalando por la boca.