

TERCERA SESIÓN

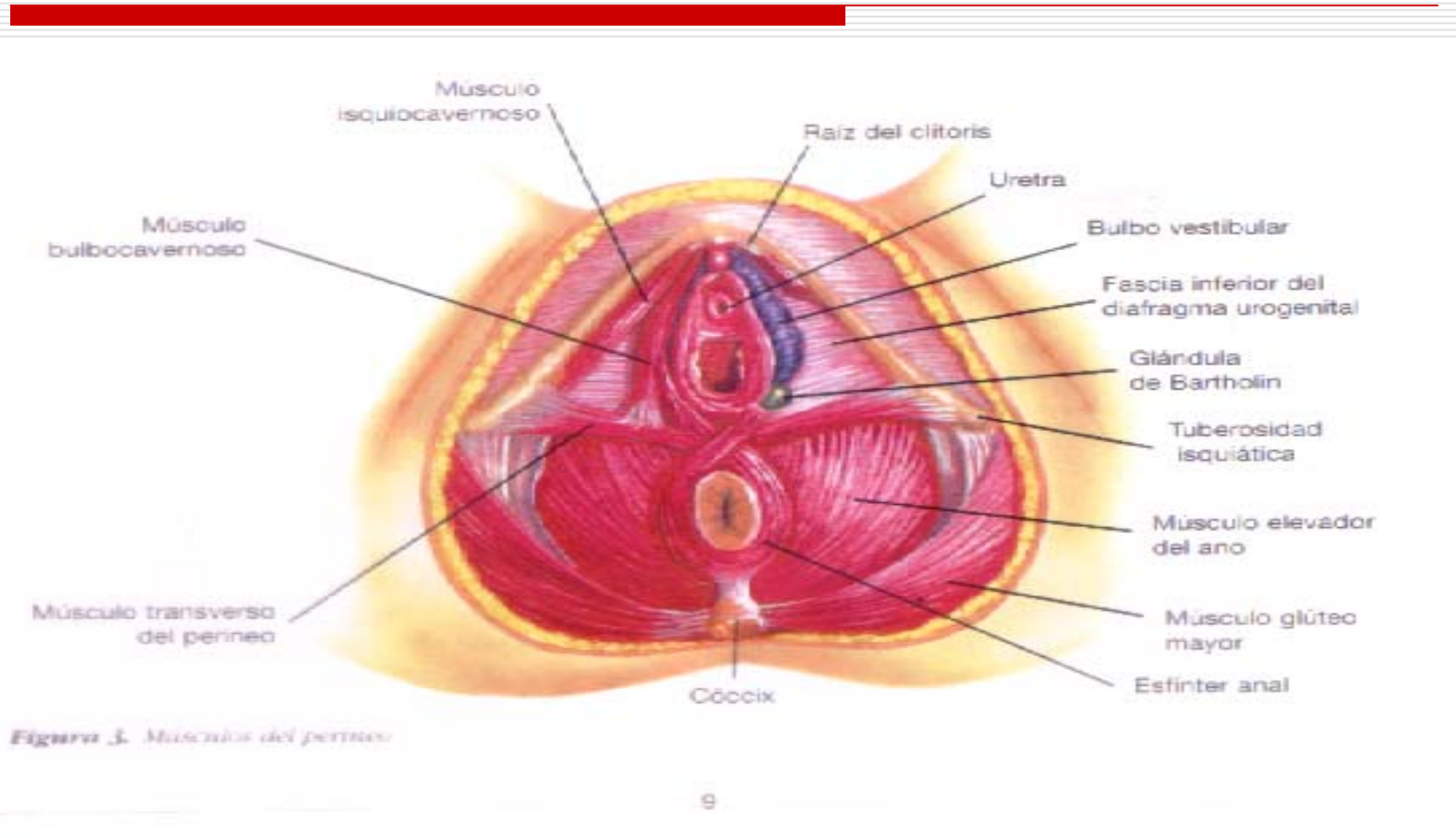
OBJETIVOS

- ❑ Comprender la utilidad del diario miccional.
- ❑ Aprender a reconocer los músculos responsables de la continencia.
- ❑ Percibir la contracción de los músculos del periné.
- ❑ Adquirir compromiso de ejercitar en domicilio.

DIARIO MICCIONAL

- Si el intervalo entre micciones es $<$ a 3 h. Se coge el intervalo de menor duración y se pautan micciones programadas de al menos ese tiempo.
- Una vez logrado se van aumentando los intervalos a razón de 15 min. Hasta alcanzar intervalos de 2-4 h.

MÚSCULOS DEL PERINÉ



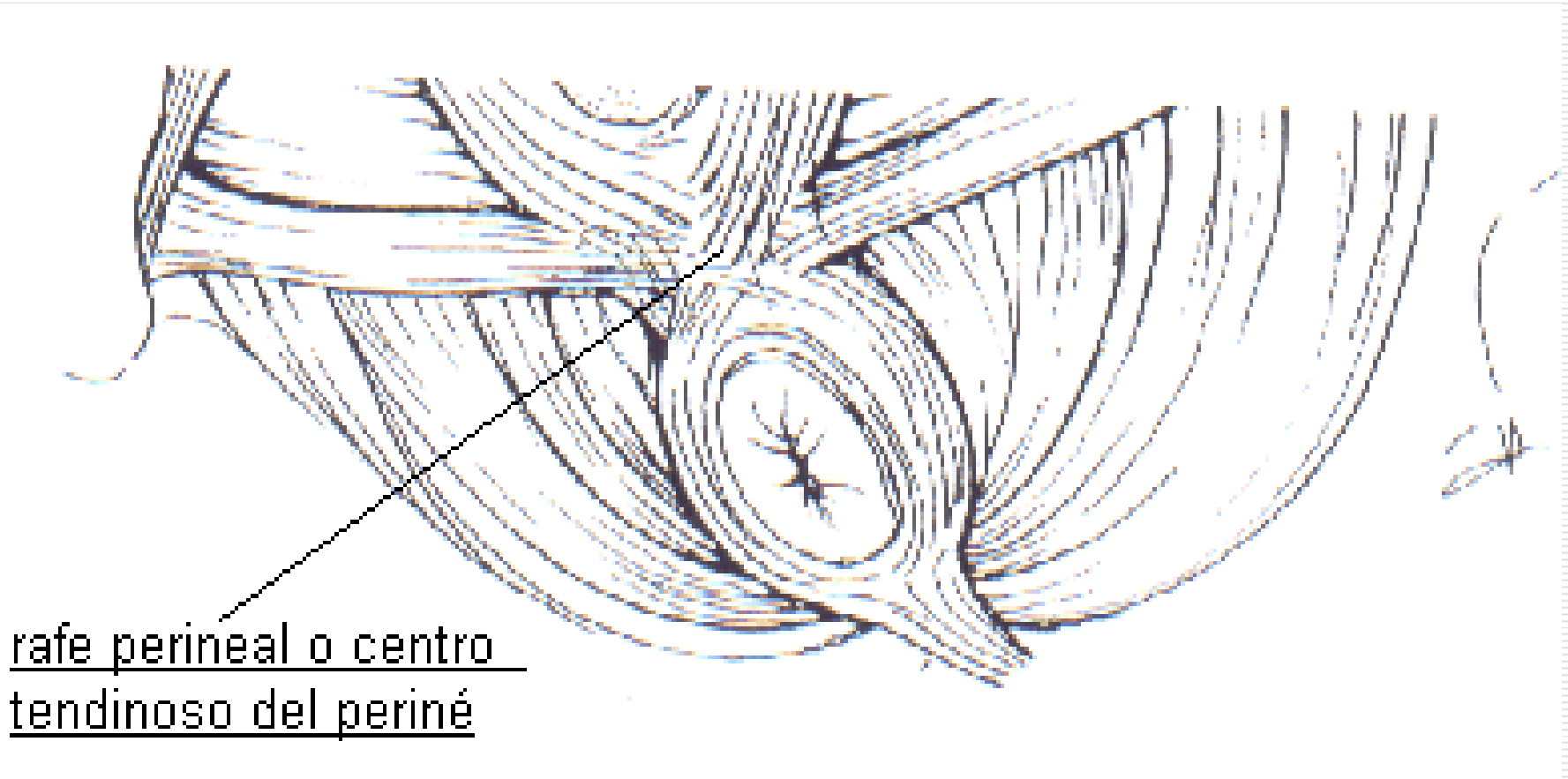
MÚSCULOS DEL PERINÉ

plano superficial

Entre el pubis y el cóccix, y lateralmente entre los dos isquiones, son:

- bulbocavernoso
- isquiocavernoso
- transverso superficial

MÚSCULOS DEL PERINÉ plano superficial



MÚSCULOS DEL PERINÉ

plano medio

- Son dos músculos situados a mayor profundidad:
 - El esfínter externo de la uretra.
 - Los transversos profundos del periné.

MUSCULOS DEL PERINÉ plano medio

222 Visceras de la pelvis

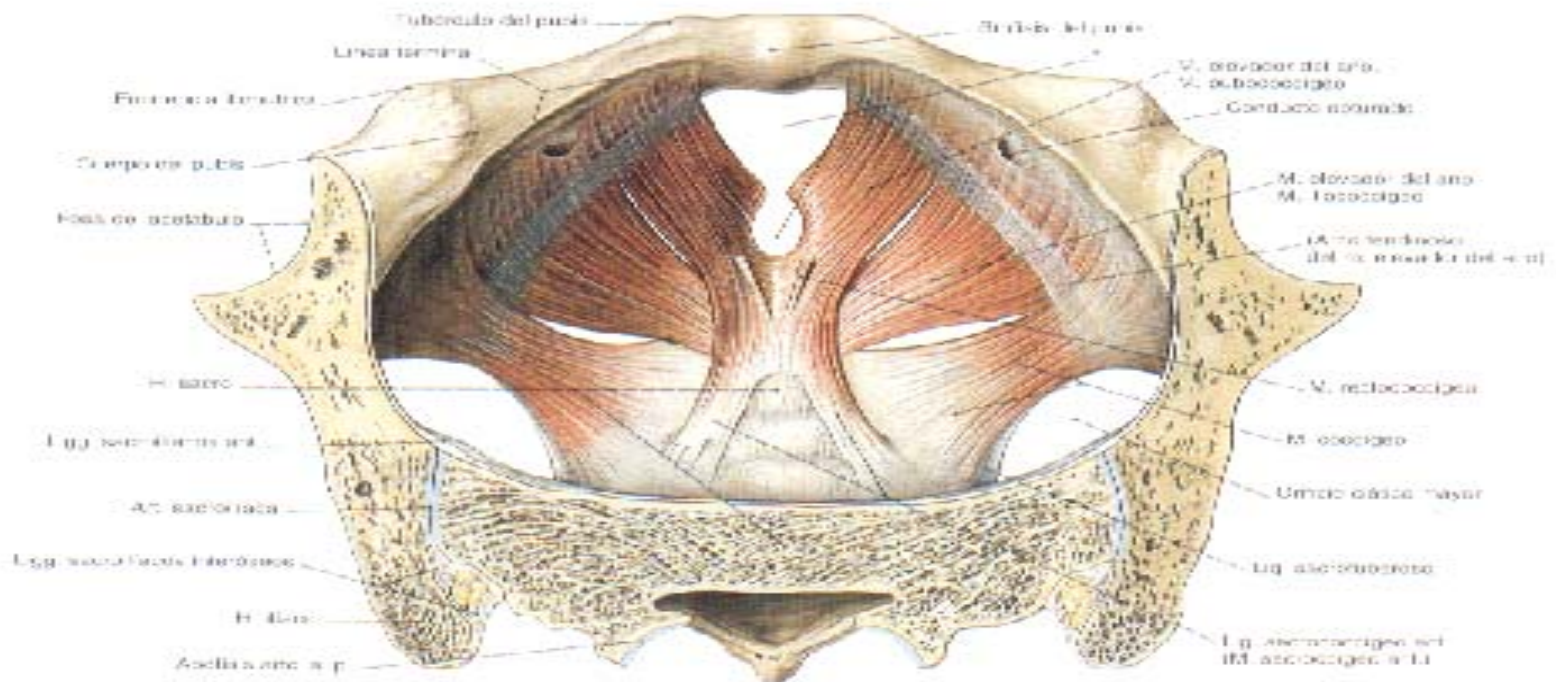


Fig. 1078. — Vision cranial del diafragma pelviano en la mujer, después de seccionar la porción superior de las líneas pelvianas en un corte transversal.

El músculo cocigeo y el músculo sacrococigeo sacien componerse de un número reducido de fibras musculares, que se continúa con los correspondientes ligamentos.

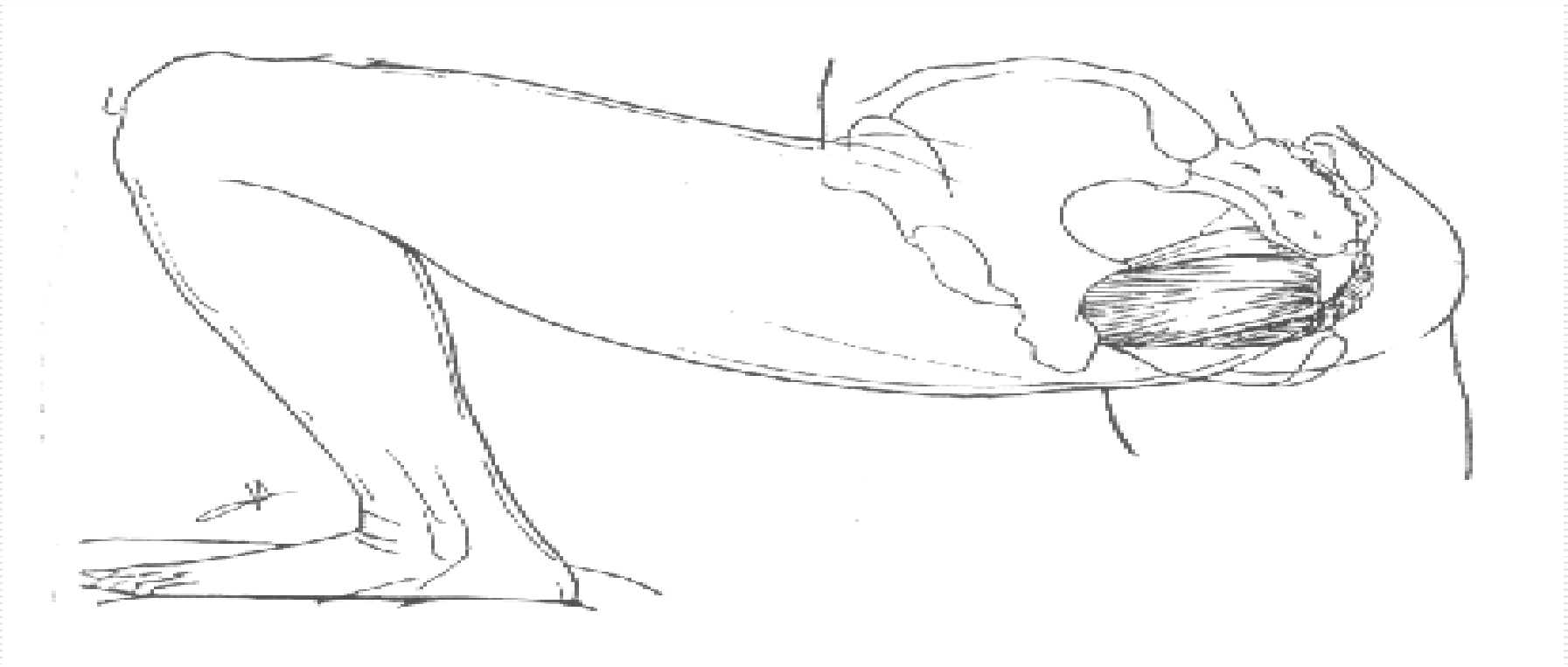
* Epónimo clásico: Vórculo de elevador (Lato unguis) y anol.

MÚSCULOS DEL PERINÉ

plano profundo

- Formado por los músculos elevadores del ano e isquiocoxigeo.

MÚSCULOS DEL PERINÉ plano profundo



MORFOLOGÍA EXTERNA DEL PERINÉ

- ❑ A los lados limita con las dos ramas isquiopúbicas.
- ❑ Por delante con la sínfisis púbica.
- ❑ Monte del pubis: labios mayores, menores y clitoris.
- ❑ Ano: situado en la zona más posterior de la vulva

MORFOLOGÍA EXTERNA DEL PERINÉ

□ Genitales externos femeninos.

□ Distancia ano-bulbar.

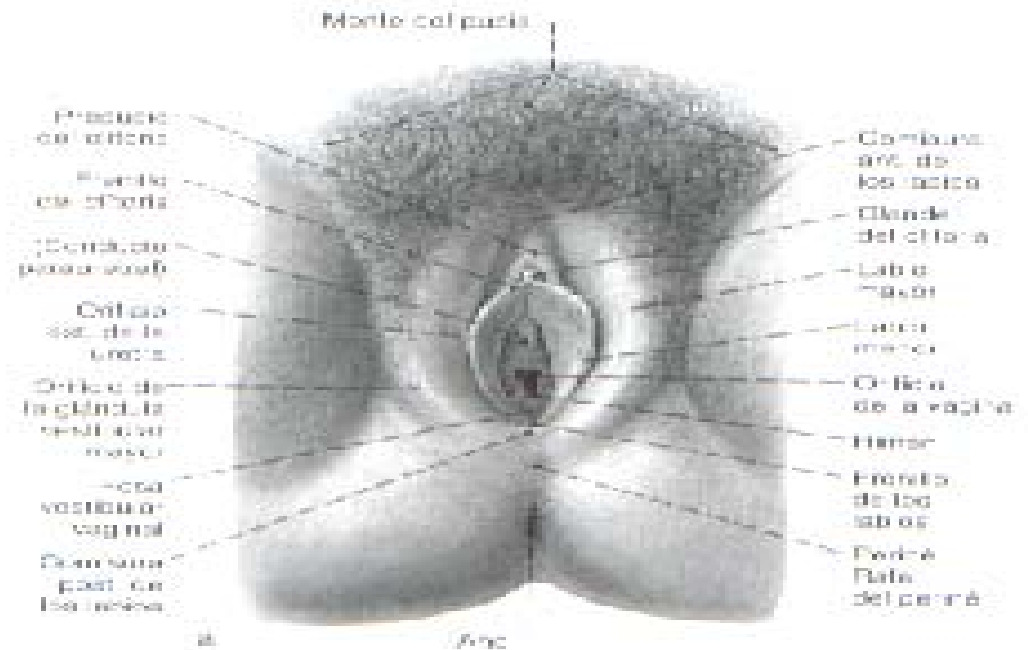


Fig. 1088 a, b. Visión caudal de los genitales femeninos externos.

a. La visión del vestibulo de la vagina sólo es posible si se separan los labios mayores y menores con espátulas o digitalmente.

CONSIDERACIONES PREVIAS

- Antes de iniciar los ejercicios del suelo pélvico, hay que descubrir sensorial y funcionalmente esta zona, a través de:
 - Afinar sensaciones.
 - Mejorar la calidad de la actividad muscular.
 - Incorporar el trabajo local del periné al contexto del cuerpo total.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA LA VEJIGA Y LA URETRA I

- Reconocimiento sensitivo:
 - Identificar meato urinario.
 - Sensación en la uretra.
 - Sensación ganas de orinar.

EJERCICIOS PRÁCTICOS VEJIGA Y URETRA II

- Representarse la vejiga y la uretra:
 - Cuando las anteriores sensaciones sean reconocidas fuera de las micciones, estas deben concordar con una representación en su anatomía.

EJERCICIOS PRÁCTICOS VEJIGA Y URETRA III

- Ejercicios activos concernientes a la uretra:
 - primero contraiga la uretra, unos 5 seg.
 - más tarde lo hará progresivamente.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL UTERO Y LA VAGINA

- Sentir el contacto de la mucosa vaginal.
- Representarse la vagina.
- Representarse el útero.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA EL RECTO Y EL ANO

- Identificar reflejo de defecación.
- Representarse el recto.
- Reeducar la fuerza motriz del recto.

CONCLUSIONES

- ❑ Debemos tener en cuenta unas consideraciones previas a iniciar los ejercicios del suelo pélvico.
- ❑ Poner en marcha ejercicios de identificación de zonas del periné.

MATERIAL DIDÁCTICO

- En el domicilio deberá repetir estos ejercicios e identificar estas sensaciones descritas.