

CUARTA SESION

OBJETIVOS

- ❑ Conocer los soportes naturales de las vísceras pélvicas
- ❑ Causas que deterioran el suelo pélvico
- ❑ Medidas de prevención y ejercicios del suelo pélvico

INTRODUCCIÓN

- ❑ Suelo pélvico, conjunto de músculos que sostienen toda la parte baja del abdomen.

- ❑ Dos sistemas, dan integridad a esta musculatura:
 - ❑ De soporte
 - ❑ De suspensión

FACTORES DE RIESGO que debilitan el suelo pélvico

- Herencia
- Embarazo y parto
- Prácticas deportivas
- Menopausia y envejecimiento
- Hábitos cotidianos

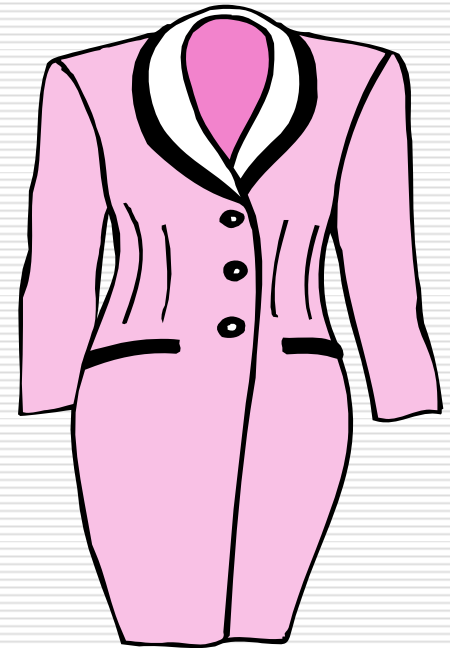
MEDIDAS PREVENTIVAS

- ❑ Información respecto al tema, desterrando mitos.
- ❑ Eliminar factores de riesgo.
- ❑ Alternativas al parto actual.



HÁBITOS MODIFICABLES

- No retener la orina más de 3 h.
- Evitar infecciones urinarias, correcta higiene.
- Facilitar el acceso al lavabo.
- Ropa cómoda.
- Líquidos suficientes



HÁBITOS MODIFICABLES

- ❑ Evitar el estreñimiento, dieta rica en fibra.
- ❑ No excitantes, colas, café y the.....
- ❑ Moderar la ingesta de líquidos antes de ir a la cama.
- ❑ Cuidado en la toma de diuréticos de noche.

EJERCICIOS SUELO PÉLVICO



- 1º toma de conciencia de la zona perineal

¿qué músculos he de contraer?

¿ QUÉ MÚSCULOS HE DE CONTRAER?

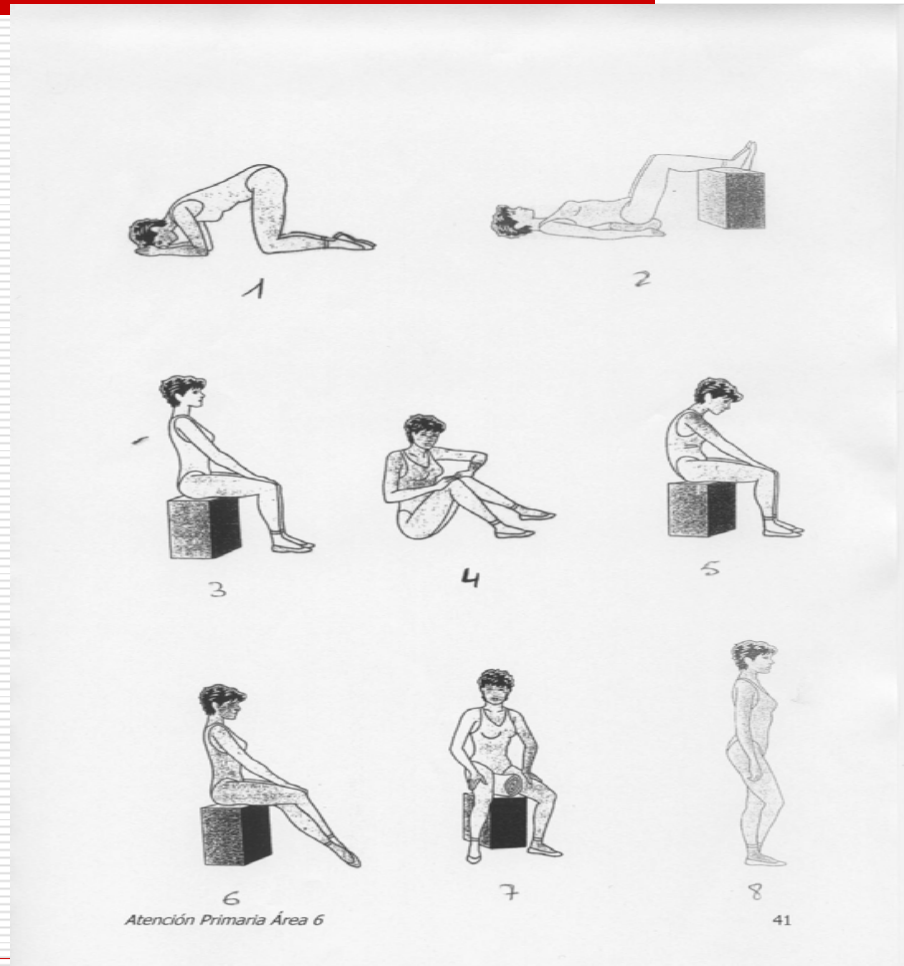
- Escape de gases..... contrae-relaja
- Pérdida menstrualcontrae- relaja
- Escape de orina..... contrae-relaja

EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

□ 2º ejercitar la contracción

¿en que posición?

POSICIONES



EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

□ 3º practica de los ejercicios

¿cuántas veces?

PAUTA LENTA

- Contrae subiendo hacia adentro los músculos, aguanta 5 segundos y relaja 10 segundos repite el ejercicio 5 veces.

PAUTA RÁPIDA

- ❑ Contrae los músculos rápido y con fuerza, relájalos inmediatamente.
- ❑ Repite 5 veces

CONSEJOS GENERALES

- Repítelos al menos 10 veces al día.
- Asócialos a alguna actividad cotidiana.
- Respire normalmente.
- Realícelos en varias posiciones.

CALIDAD DE VIDA

- No se rinda, son solo unos minutos al día, y la repercusión en su calidad de vida futura muy importante

CONCLUSIONES

- ❑ Hay posibilidad de intervenir sobre algunos factores de riesgo.
- ❑ Igualmente podemos modificar hábitos cotidianos, no correctos.
- ❑ La importancia de los ejercicios del suelo pélvico, como herramienta útil y sencilla.

MATERIAL DIDÁCTICO

- ❑ Entregar Ejercicios del Suelo Pélvico, y practicar durante la semana a diario.
- ❑ Modificar hábitos de vida diaria incorrectos.