FISIOTERAPIA PREVENTIVA DEL SUELO PÉLVICO POSTPARTO

Tu también tienes que cuidarte; tu bebé lo necesita

El embarazo requiere una atención especial del suelo pélvico

Te ayudamos a hacerlo fácil

HOSPITALES

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es el conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su porción inferior, sujetando las vísceras de la pelvis (vejiga, uretra, útero, recto, intestino delgado). Son estructuras que se ven sometidas a un gran esfuerzo, tanto durante la gestación como en el momento del parto, mayor en los casos de fetos grandes o partos instrumentales.

¿Qué consecuencias puede tener?

No recuperar adecuadamente estas estructuras en el postparto puede generar problemas como la incontinencia, prolapsos o disfunción sexual, ya que esta zona quedará debilitada y los incrementos de presión abdominal (por ejemplo, al andar, hacer ejercicio, etc) encontrarán una zona de escape, produciéndose progresivamente una distensión y descenso progresivo del suelo pélvico.

¿Cómo se puede evitar?

En la mayor parte de los países de nuestro entorno se realizan, de forma rutinaria, programas de fisioterapia preventiva del suelo pélvico tras el parto dirigidos a potenciar y ejercitar esta musculatura, evitando así la existencia de zonas de debilidad. Este tipo de fisioterapia preventiva debe iniciarse al poco tiempo del parto, y siempre antes de recuperar la musculatura abdominal y de reiniciar la actividad físicahabitual.

Para una correcta prescripción y seguimiento de estos ejercicios es importante realizar una primera cita con los profesionales de Fisioterapia a las seis semanas del parto, que se facilitará a la paciente desde la propia consulta de Ginecología. En ese primer contacto se valorará la situación del suelo pélvico y las opciones más adecuadas para la correcta prevención de problemas.

En **HM Hospitales** disponemos de la posibilidad de utilizar un **novedoso sistema** de tele-fisioterapia preventiva del suelo pélvico postparto mediante el **dispositivo Birdi** (www.birdisolutions.com), un sistema con el que se evitan los desplazamientos y los horarios para las sesiones de realización de ejercicios, que se pueden llevar a cabo desde el domicilio y bajo seguimiento y control de nuestros fisioterapeutas.

Pida cita en nuestras consultas de Ginecología y pregunte a su ginecólogo por nuestro Programa de Fisioterapia Preventiva de Suelo Pélvico Postparto.

HOSPITALES

hmhospitales.com

Empresa certificada:

PATRONO