

Qué es ,cómo funciona el suelo pélvico, cuáles son sus causas



- ❖ El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior.*
- ❖ Su función es sostener los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina; y recto) en la **posición adecuada** porque de ello depende su **normal funcionamiento**.*
- ❖ Un suelo pélvico debilitado puede provocar **incontinencia urinaria, prolapsos, disfunciones sexuales o dolor lumbar**, después del parto, por cambios fisiológicos (menopausia), cirugías (**histerectomías en mujeres y prostactectomías en hombres**) iatenta a estos síntomas!*

A quiénes afecta?



❖ *Mujeres en embarazo*



❖ *Mujeres posparto*



❖ *Mujeres adultas y en proceso de menopausia*



❖ *Hombres de todas las edades y en procesos de envejecimiento (próstata, disfunción eréctil)*



❖ *Niños y niñas que no controlan esfínteres*

Cómo lo podemos tratar?



❖ *Ejercicios hipopresivos*



❖ *biofeedback*



❖ *Electro estimulación*



❖ *Neuromodulación del tibial posterior*



❖ *Ejercicios de Kegel*



❖ *Higiene postural*

Quién trata la disfunción del piso pélvico?

*Un fisioterapeuta especialista
en piso pélvico*

Quien:

- ❖ *Previene incontinencias urinarias postparto*
- ❖ *Maneja dolores preparto y postparto*
- ❖ *Maneja disfunciones sexuales*
- ❖ *Realiza la rehabilitación de la musculatura de piso pélvico antes, durante y después del parto, así como con los cambios fisiológicos (menopausia), prolapsos y posoperatorios en mujeres y hombres (cistorrafías, prostactectomías)*
- ❖ *Niños con disurias y nocturias*

TERAPIAS PARA SU PISO PELVICO

