

REHABILITACIÓN DEL SUELO PÉLVICO Y REPERCUSIÓN EN LA CALIDAD DE VIDA

AUTORES: HARO VICENTE, V; ALCARAZ LÓPEZ, P; MALDONADO ESTÉVEZ, N.
Email: 80informacion80@gmail.com

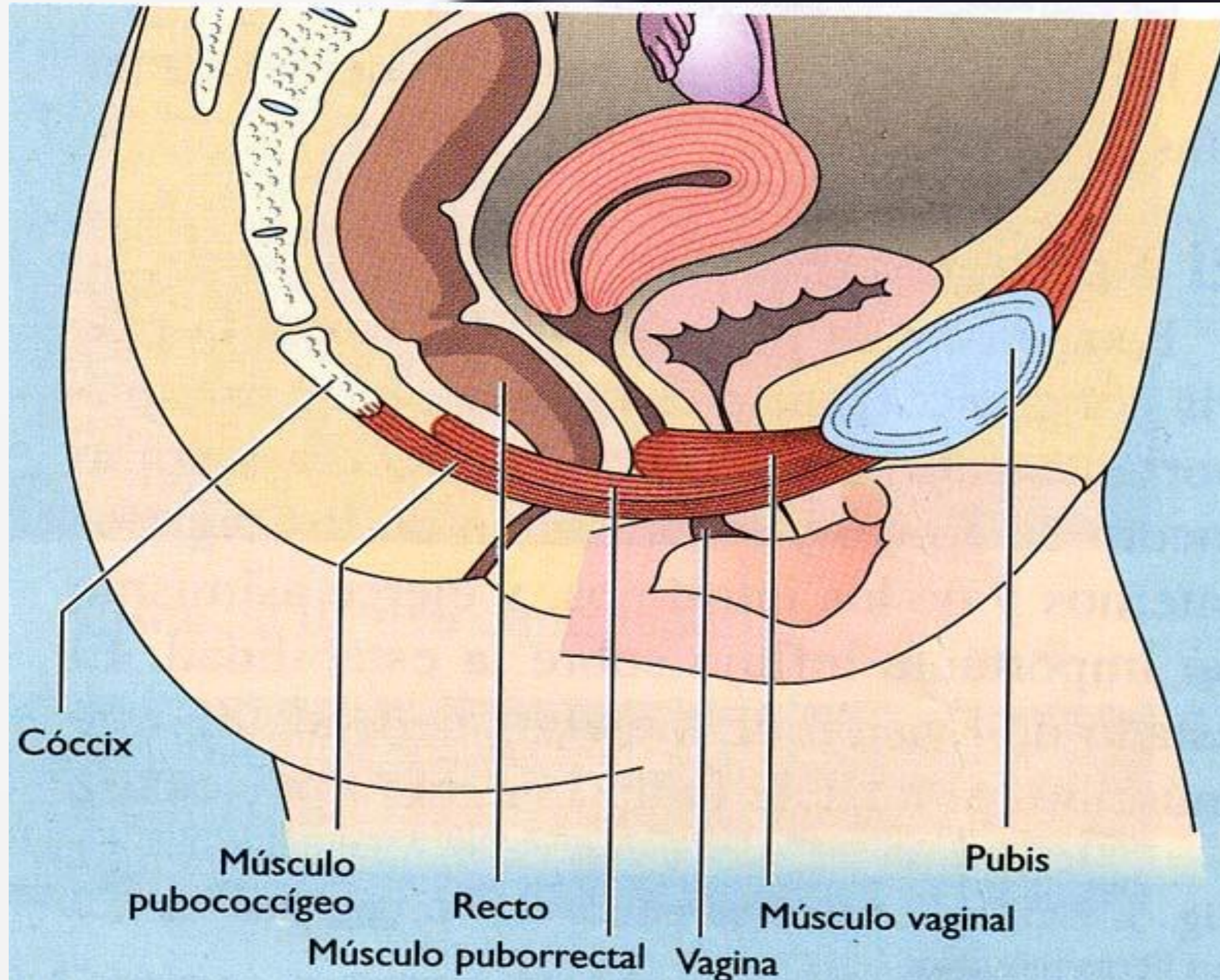
INTRODUCCIÓN:

La Disfunción de Suelo Pélvico incluye una serie de trastornos de esta región que se manifiestan clínicamente como incontinencia urinaria, prolapso de órganos pélvicos o disfunción sexual. Constituye un problema de salud que deteriora la calidad de vida, limita la autonomía y repercute en el ámbito psicosocial, laboral y afectivo. La Organización Mundial de la Salud considera la fisioterapia como el tratamiento de primera elección.

OBJETIVO:

Conocer los ejercicios más adecuados para la rehabilitación de la musculatura del suelo pélvico y su contribución a la mejora de la calidad de vida de estas pacientes, contribuyendo de esta manera a la difusión de esta patología y abriendo puertas a tratamientos no invasivos.

RESULTADOS:



PRIMER PASO

Identificar correctamente los músculos que necesitan ejercitarse (músculo pubococcígeo) mediante el **EJERCICIO BÁSICO DE ENTRENAMIENTO**:

- 1.- Lubricar un dedo tras una correcta higiene de manos y colocarlo en la vagina.
- 2.- Contraer los músculos abdominales y centrarse en las sensaciones que se experimentan. Esto es lo que **NO** debe sentir cuando se contraen los músculos apropiados.
- 3.- Con los músculos abdominales relajados y mientras se expulsa aire por la boca, apretar alrededor del dedo como si se tratase de parar el movimiento de los intestinos. Debe notar que la piel de su vagina queda ajustada alrededor de su dedo y que los músculos "tiran hacia arriba". Esta sensación es la que **SI** debe sentir cuando se tensan o contraen los músculos apropiados del suelo pélvico.

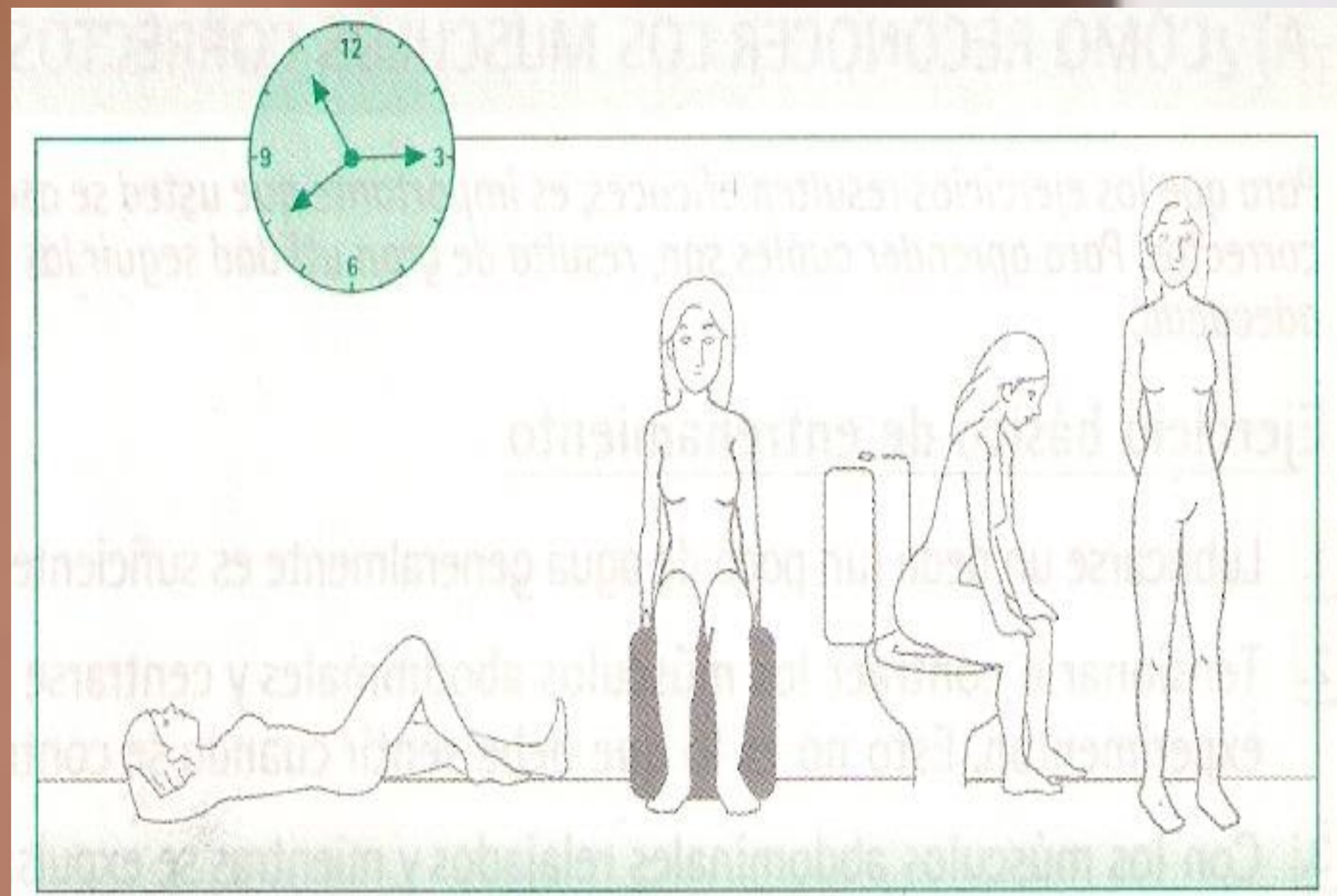
SEGUNDO PASO

El ejercicio básico debe realizarse unas 45 veces al día en 3 series de 15 repeticiones:

- Primera serie: tumbada. Decúbito supino y con ambas rodillas flexionadas y ligeramente separadas.
- Segunda serie: de pie. Con las piernas ligeramente separadas y los pies en ligera rotación interna.
- Tercera serie: sentada. Con las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las rodillas ligeramente hacia fuera.

Para una de las repeticiones se realizará de la siguiente manera:

- Contracción muscular activa durante 10 segundos: Debe sincronizar la espiración con la contracción muscular del ejercicio básico.
- Relajación durante 10 segundos: Relajarse y empezar nuevamente el ejercicio hasta completar las repeticiones



CONCLUSIONES:

El estudio nos permite conocer cuáles son los ejercicios más adecuados para la correcta rehabilitación de la musculatura. La mejoría clínica con la percepción de las pacientes de mejoría en la calidad de vida, puede interpretarse como indicador de éxito de la terapia. Todo ello nos permite afirmar que la eficiencia de la terapia de rehabilitación del suelo pélvico es incuestionable. Sugerimos que para optimizar los resultados se combinen con ejercicios de bio-feedback, así como ejercicios con conos vaginales o hipopresivos.

BIBLIOGRAFÍA:

- Herrera Pérez A, Arriagada Hernández J, González Espinoza C, Leppe Zamora J, Herrera Neira F. Calidad de vida y función sexual en mujeres postmenopáusicas con incontinencia urinaria. Actas Urol Esp. 32:624-28;2008.
- Hirakawa T, Suzuki S, Kato K, Gotoh M, Yoshikawa Y. Randomized controlled trial of pelvic floor muscle training with or without biofeedback for urinary incontinence. Int Urogynecol J 2013; 24: 1347-1354