EPHEDRA
FORMACIÓN

Suelo pélvico

Marga Rodriguez Espejo

www.ephedraformacion.com

Disfunción del útero-ovario

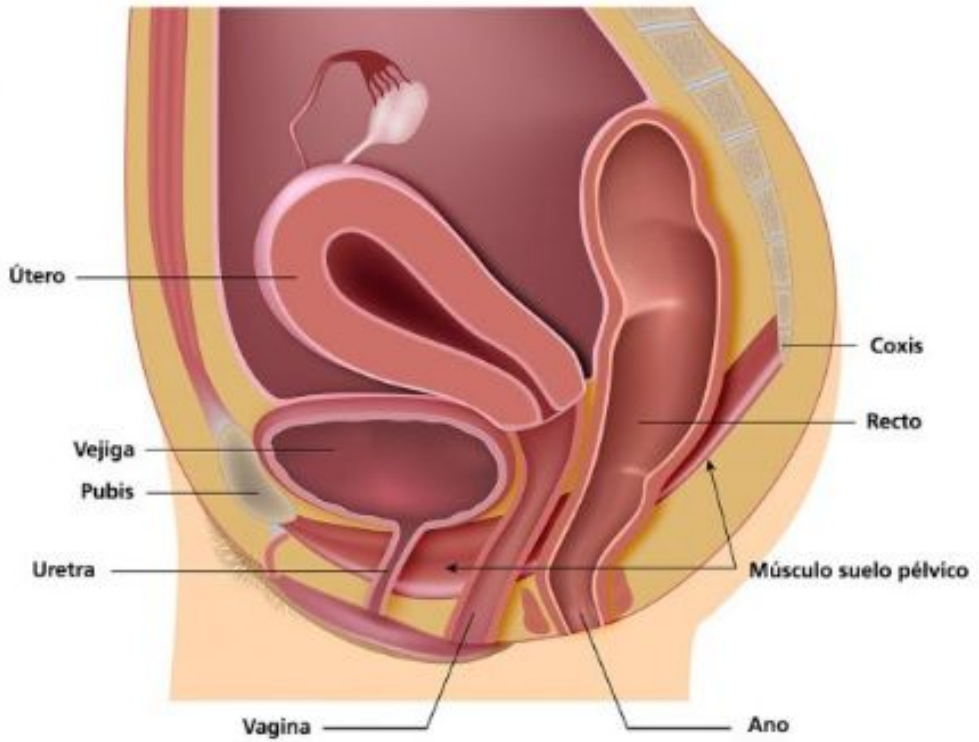
- Amenorreas, dismenorreas.
- Lumbalgias
- Tendinitis
- Trocanteritis
- Síndrome del piramidal

Suelo pélvico

Es un conjunto de músculos y ligamentos que se encuentran en la base de la pelvis.

Forman parte del *core*, junto con el abdomen, el diafragma, los oblicuos, la musculatura lumbar y el suelo pélvico.

SISTEMA DE SOSTÉN



¿Cómo saber si tengo el suelo pélvico debilitado?

. Pérdidas de orina.

. Prolapso o descenso de los órganos pélvicos.

. Sensación de pesadez en el bajo vientre o en la zona anal.

. Dificultad para controlar los gases.

. Dolor durante las relaciones sexuales.

. Ganas continuas de orinar y/o defecar.

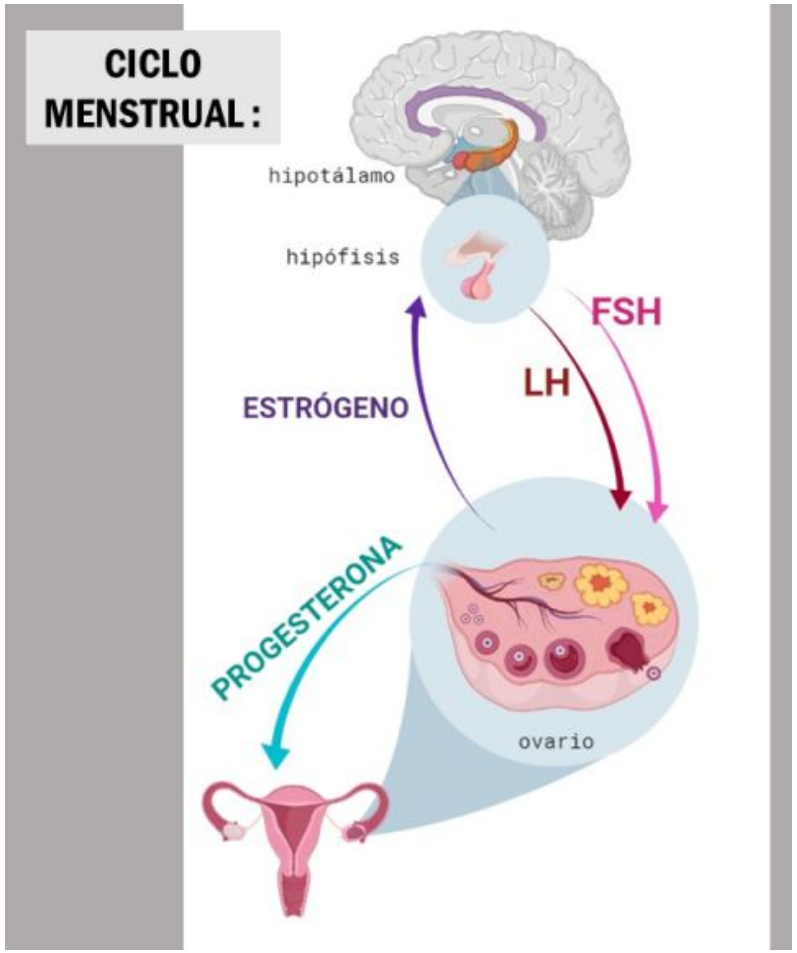
Factores que debilitan el SP

- El embarazo, parto, posparto y menopausia.
- Sedentarismo
- Deporte de impacto
- Tóxicos
- Inflamación crónica
- Estreñimiento
- Incontinencia urinaria
- Salud hormonal
- Endometriosis

Puntos fundamentales a tener en cuenta

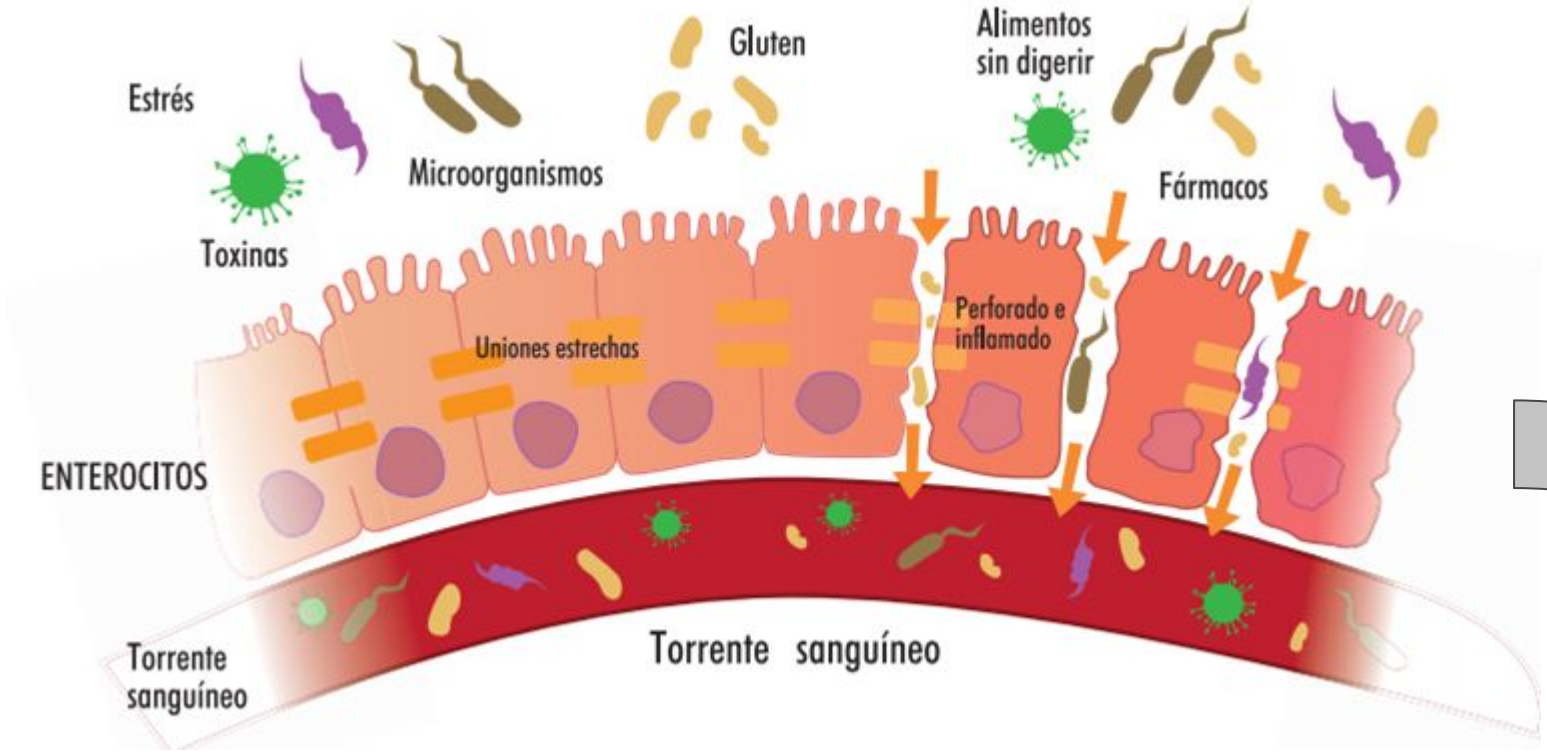
1. HORMONAS
2. INTESTINO
3. COLÁGENO

1. Hormonas y suelo pélvico



https://suelopelvicoibiza.com/2018/02/28/menopausia-y-suelo-pelvico/

2. Intestino



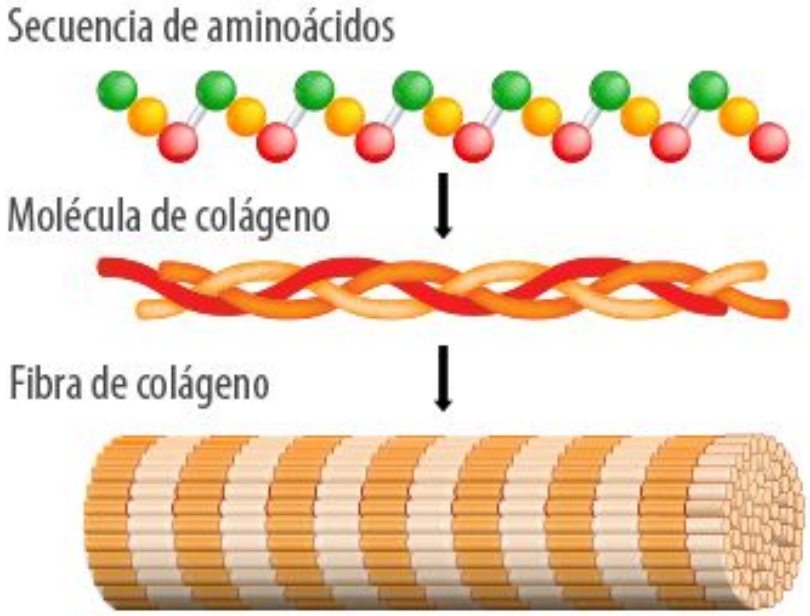
DISFUNCIÓN DE SUELO PÉLVICO

3. Colágeno

La musculatura pélvica contiene colágeno tipo I y tipo III.

Función sostén.

Se pierde con envejecimiento (estrógenos)



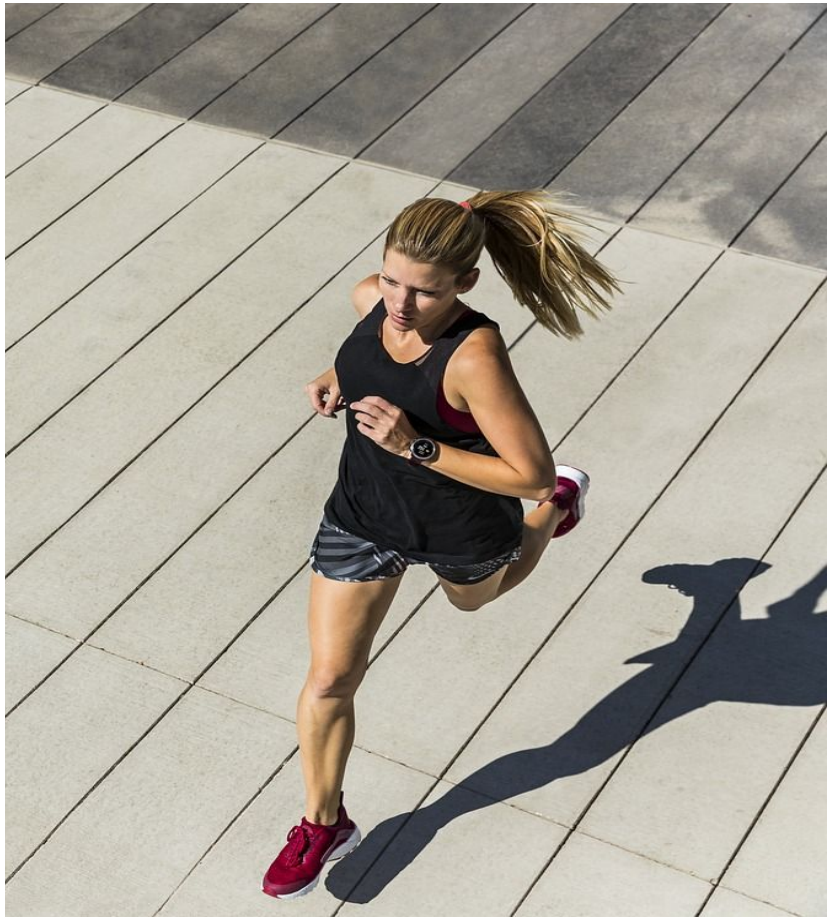
Consecuencias

- Incontinencia urinaria
- Prolapsos
- Dolor lumbar
- Disfunciones sexuales

Fuente: NPunto

Beneficios

- Mujeres que hacen deporte tipo Crossfit, running
- Problemas lumbares
- Prevención cistitis
- Prevención de prolapsos y hemorroides



Vaginismo

Es una alteración que provoca que los músculos de la vagina se contraigan de forma involuntaria, lo que imposibilita mantener relaciones sexuales con penetración.

www.reproduccionasistida.org

Vulvodinia

Es un dolor crónico en la vulva.

Puede surgir en cualquier mujer y en cualquier etapa de su vida.

Síntomas:

- ardor
- Sequedad vaginal
- inflamación o sensación de hinchazón vulvar
- dolor anal o rectal, con las relaciones sexuales.

Tratamiento suelo pélvico debilitado

- Ejercicio físico para tonificar core
- Ejercicios de kegel
- Buena alimentación (colágeno)
- Mejorar funcionalidad eje intestino-vagina-hormonas

Ejercicios de Kegel

5 minutos al día

- Hay dispositivos que nos ayudan: bolas, masajeador, ejercitador
- Con el cuerpo relajado y la vejiga vacía
- Controlar la respiración
- Realizar 10 series de contracción (3-5 s)/relajación (3-5 s), 3 veces al día
- Resultados en 6 semanas.

EPHEDRA
FORMACIÓN

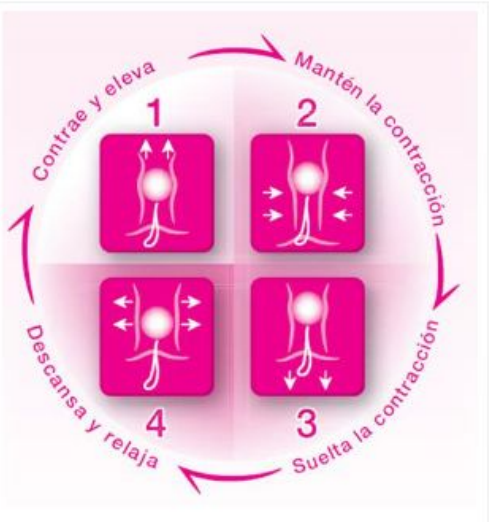
Cómo hacer ejercicios de Kegel

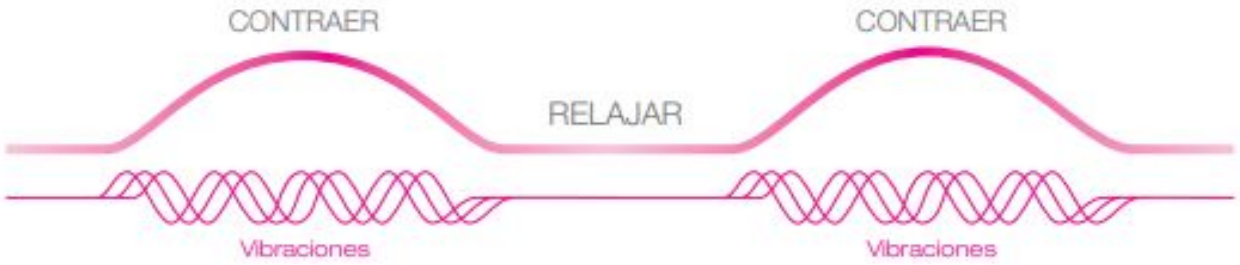
1. Contrae y eleva los músculos de tu suelo pélvico

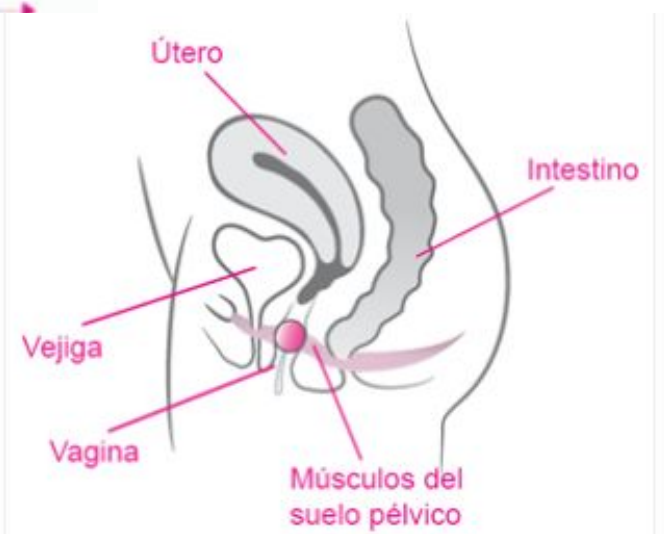
2. Mantén la contracción

3. Suelta la contracción

4. Descansa y relaja, y repite la rutina







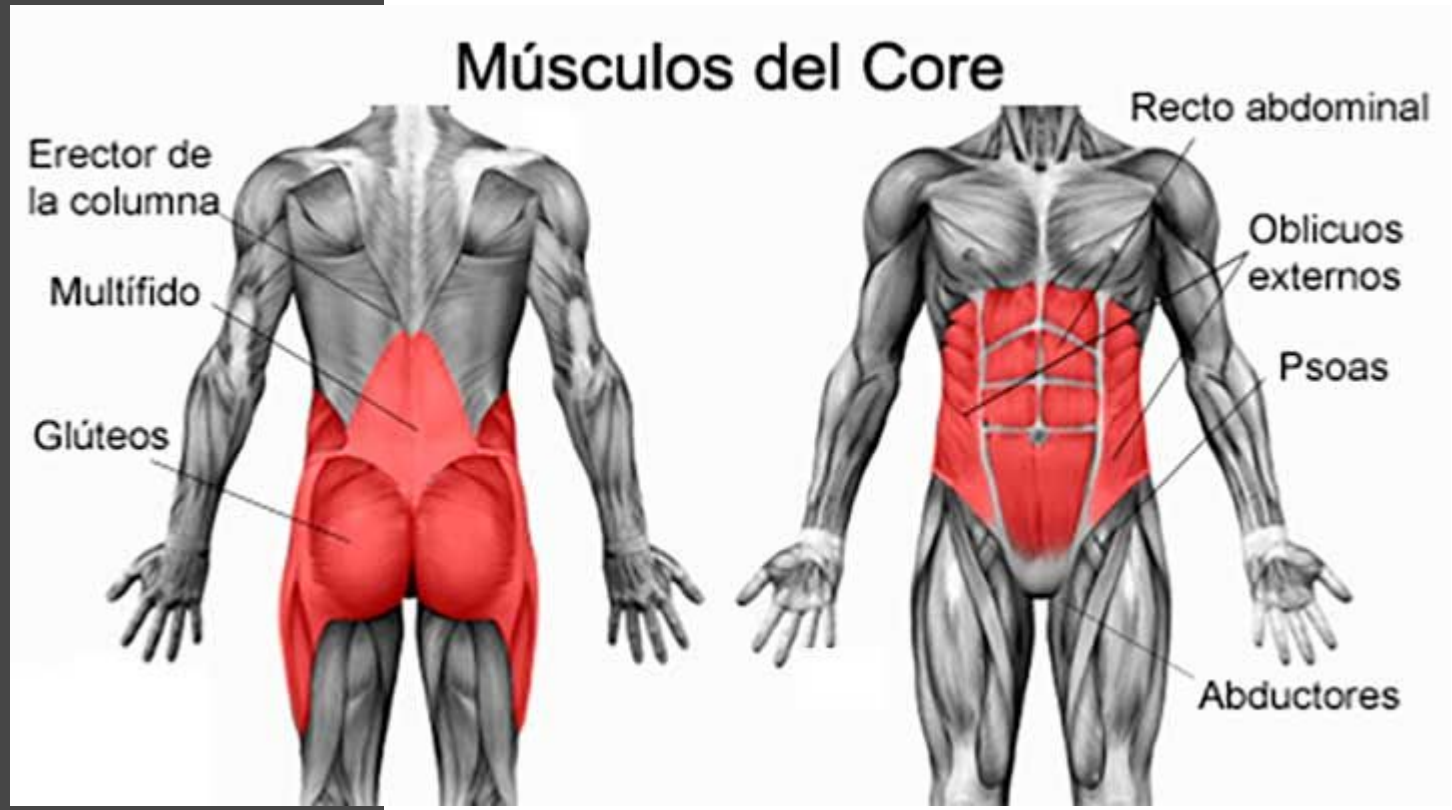
Fuente: intimina

¿Cómo saber si lo hago bien?

- Relajarse
- experimenta con tu cuerpo
- no apretar nalgas ni forzar las lumbares
- Tener paciencia
- visitar a un fisio especializado en suelo pélvico

Ejercicios de core

- Prevenir lesiones



Surtido y abordaje en farmacia

- Material para ejercicios de kegel
- Suplementos a base de colágeno, magnesio, condroitina, etc
- Probióticos
- Ejercicio
- Reducir inflamación y permeabilidad (Curcumina)
- Alimentación (↑estrógenos)

EPHEDRA
FORMACIÓN

Gracias