

Cómo reeducar el suelo pélvico

Un método natural eficaz para paliar problemas de incontinencia y prolapsos.

Diferentes estudios confirman que después del parto hasta un 35% de mujeres sufren incontinencia urinaria al levantar peso, saltar, correr, estornudar o toser, lo que se debe al aumento de la presión abdominal propio de estas circunstancias, que incide sobre la vejiga y una musculatura del suelo pélvico debilitada.

Gemma Solà, fisioterapeuta especializada en reeducación del suelo pélvico, explica que esta distensión o disfunción de los músculos perineales suele darse con mayor frecuencia en mujeres que han dado a luz a bebés grandes, que han tenido partos múltiples (gemelos, trillizos...) o que han sido sometidas a una episiotomía importante. «También se ha visto que muchas mujeres tienen el tejido conjuntivo del suelo pélvico muy débil, algo que las predispone a padecer este problema tras el parto. Otro caso que lo agrava es el de mujeres con una postura de pelvis hacia adelante o anteversión», explica.

UN SEGUIMIENTO MULTIDISCIPLINAR

Sea cual sea la causa, lo importante es que afecta a más mujeres de las que lo manifiestan y que se puede tratar de forma natural con unos ejercicios muy eficaces si se practican con regularidad.

La reeducación del suelo pélvico, mediante un seguimiento multidisciplinar con gimnasia hipopresiva, contracciones de Kegel, electroestimulación y biofeedback, trata de restablecer la función de los músculos perineales que mantienen la vejiga, el recto y el útero



GEMMA SOLÀ es fisioterapeuta especializada en el suelo pélvico.

en una posición adecuada. También trabaja el músculo transverso del abdomen para reducir la presión sobre estos órganos.

Gemma Solà explica que en una primera visita se analiza si la persona padece incontinencia urinaria o anal, o bien prolapsos. En este último caso existe una disfunción de los órganos: la vejiga o el útero bajan de tal forma que pueden ocupar el espacio de la vagina y llegar incluso a salir fuera, causando molestias al caminar y dolor en las relaciones sexuales, entre otros problemas.

«Mediante un tacto interno o la utilización de una sonda vaginal conectada a un aparato de 'biofeedback' medimos la fuerza activa que la persona puede ejercer con la musculatura del suelo pélvico y evaluamos el estado de esta zona. Luego también se observa cómo está la pelvis (el anclaje de la musculatura del periné), la postura global de la persona y cómo es su abdomen, porque todo el peso del

abdomen cae sobre la vejiga, el recto y el útero cuando la musculatura del transverso está débil», prosigue Gemma.

GIMNASIA HIPOPRESIVA

Si el problema se centra en el abdomen, se trabaja esta zona mediante unas maniobras manuales específicas para descongestionar el vientre y el diafragma, íntimamente relacionados. También se enseña a la persona a realizar unos ejercicios hipopresivos, que consisten en realizar una apnea tras una espiración completa, al mismo tiempo que se contrae el transverso del abdomen. «De este modo se trabaja este músculo y se produce un reflejo de contracción del suelo pélvico muy efectivo, a la vez que se consigue una elevación de los órganos del periné por el cambio de presión», asegura la fisioterapeuta.

El tratamiento de reeducación del suelo pélvico suele combinar la gimnasia hipopresiva con las contracciones de

Kegel, que fortalecen la musculatura perineal.

LAS CONTRACCIONES DE KEGEL

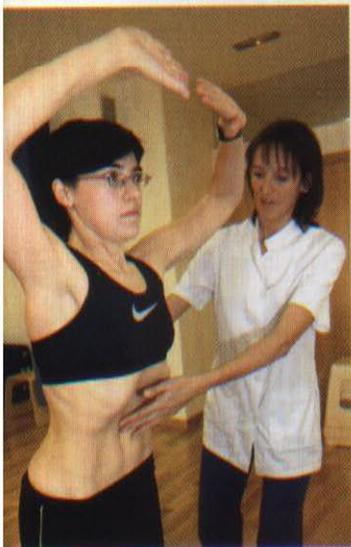
Estas contracciones se realizan como si se quisiera retener la orina. Se recomiendan de tres a cinco contracciones rápidas, descansar entre ocho y doce segundos y luego contraer y mantener la contracción ocho segundos. Lo óptimo es hacerlo dos o tres veces al día durante diez minutos.

En centros de fisioterapia especializados se ayuda a realizar los ejercicios y contracciones con un tacto vaginal, para conseguir una conciencia mayor del periné y dirigir la contracción muscular con precisión. También se suele utilizar un aparato de biofeedback, que a través de señales visuales y auditivas muestra si los ejercicios se realizan correctamente y la fuerza y el tono muscular que se van ganando.

Cuando la persona tiene dificultades para realizar las contracciones por sí misma se hace servir la electroestimulación pasiva, que ayuda a contraer la musculatura y rehabilitarla. El método es indoloro.

EL CASO DE INMA

Imma Fauria, vecina de Girona de 35 años, padecía incontinencia urinaria desde que en febrero de 2001 tuvo a su primer hijo, un bebé que pesó cuatro kilos al nacer. «Me provocaron el parto y me hicieron una gran episiotomía. Me notaba la musculatura del abdomen y del periné muy flácida, sin fuerza. La comadrona me recomendó realizar las contracciones de Kegel y utilizar un cono para



LA GIMNASIA HIPOPRESIVA y la electroestimulación han conseguido resolver los problemas que Imma padecía tras dar a luz.

reforzar los músculos de la vagina mientras contrata». Viendo que no conseguía gran cosa, la comadrona le sugirió que visitara a Gemma Solà. «Ella me dijo que me olvidase de los conos y comencé a hacer electroestimulación dos veces por semana, además de gimnasia hipopresiva. Hacía mucha más fuerza y el ejercicio resultaba mucho más efectivo. Cuando tuve el segundo hijo no dudé en acudir en seguida a Gemma.»

Para Imma, la mayor ventaja de este tratamiento es que consigue atender una necesidad que la medicina convencional no cubre. «Hay muy poca información sobre reeducación del suelo pélvico, algo inconcebible si tenemos en cuenta la de mujeres afectadas que existen y que silencian sus problemas de incontinencia y sexuales por desinformación o por considerarlo un tributo que se paga por tener hijos.»

GUÍA PRÁCTICA

Centros especializados:

MADRID

Lidia Serra

☎ 91 559 91 85

BARCELONA

RSP Rehabilitación del Suelo Pélvico, Isabel Montesinos.

☎ 93 206 37 20

GIRONA

Fisiointegral, Gemma Solà.

☎ 972 21 12 74

Imma recomienda asistir a un centro especializado porque los ejercicios se realizan bajo supervisión profesional y con los aparatos necesarios. «Yo no sabía que los ejercicios abdominales clásicos están totalmente desaconejados en mi caso, así como saltar, correr o ir en bici». Hoy dice tener más controlada su incontinencia, aunque no se puede permitir dejar de lado por mucho tiempo sus ejercicios hipopresivos.

GEMA SALGADO

AYUDAS DIGESTIVAS

Las enzimas ayudan en la digestión de proteínas, azúcares, fibras, carbohidratos y lípidos.



- MEJOR DIGESTIÓN
- MAYOR ABSORCIÓN DE NUTRIENTES
- MÁS ENERGÍA

PARA MÁS INFORMACIÓN O SI NO ENCUENTRA EL PRODUCTO EN SU TIENDA HABITUAL PUEDE LLAMAR AL TLF. 943 52 89 96

