



HOSPITAL MANACOR

SERVEI DE REHABILITACIÓ

Suelo pélvico y fisioterapia

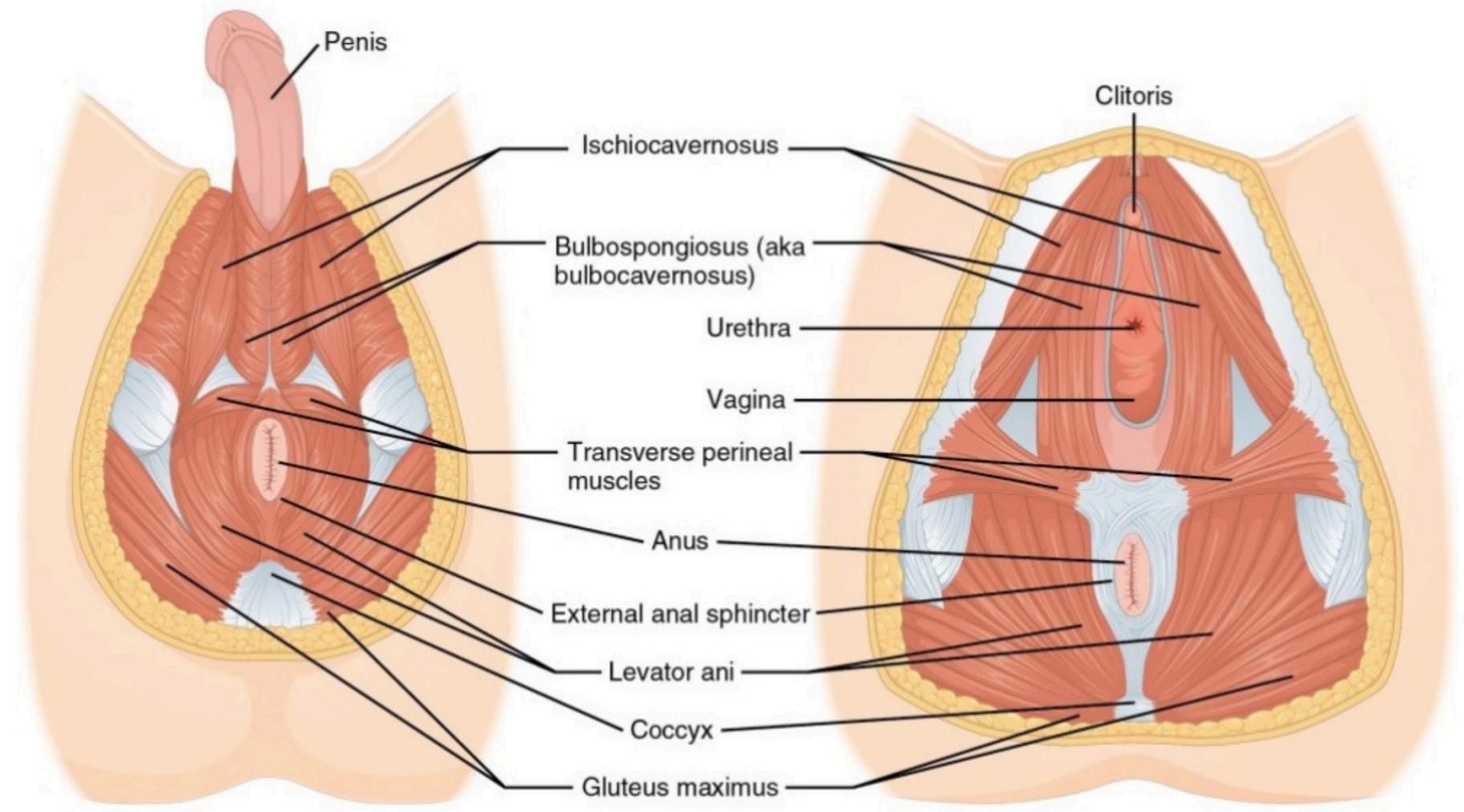
Equipo de
Fisioterapeutas del
Hospital de Manacor

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El suelo pélvico, piso pélvico o perineo es una parte fundamental de nuestro cuerpo.

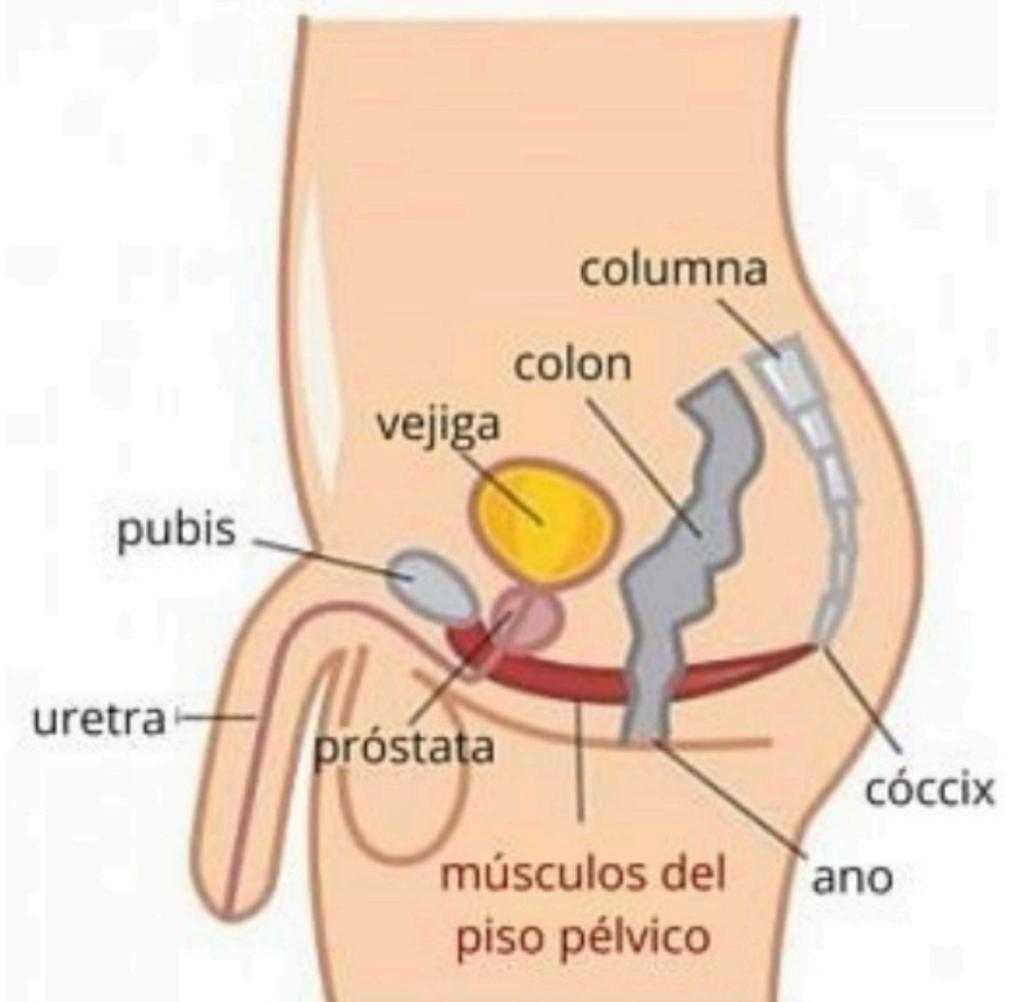
Realiza funciones esenciales pero para la mayoría de personas es un completo desconocido.

Es un conjunto de músculos y tejido conjuntivo que tapiza la parte inferior de la pelvis.



FUNCIONES DEL SP

- Continencia: orina, gases, heces.
- Soporte visceral.
- Función sexual.
- Función reproductiva.
- Estabilidad pélvica y de columna.
- Gestión de presiones: CORE.

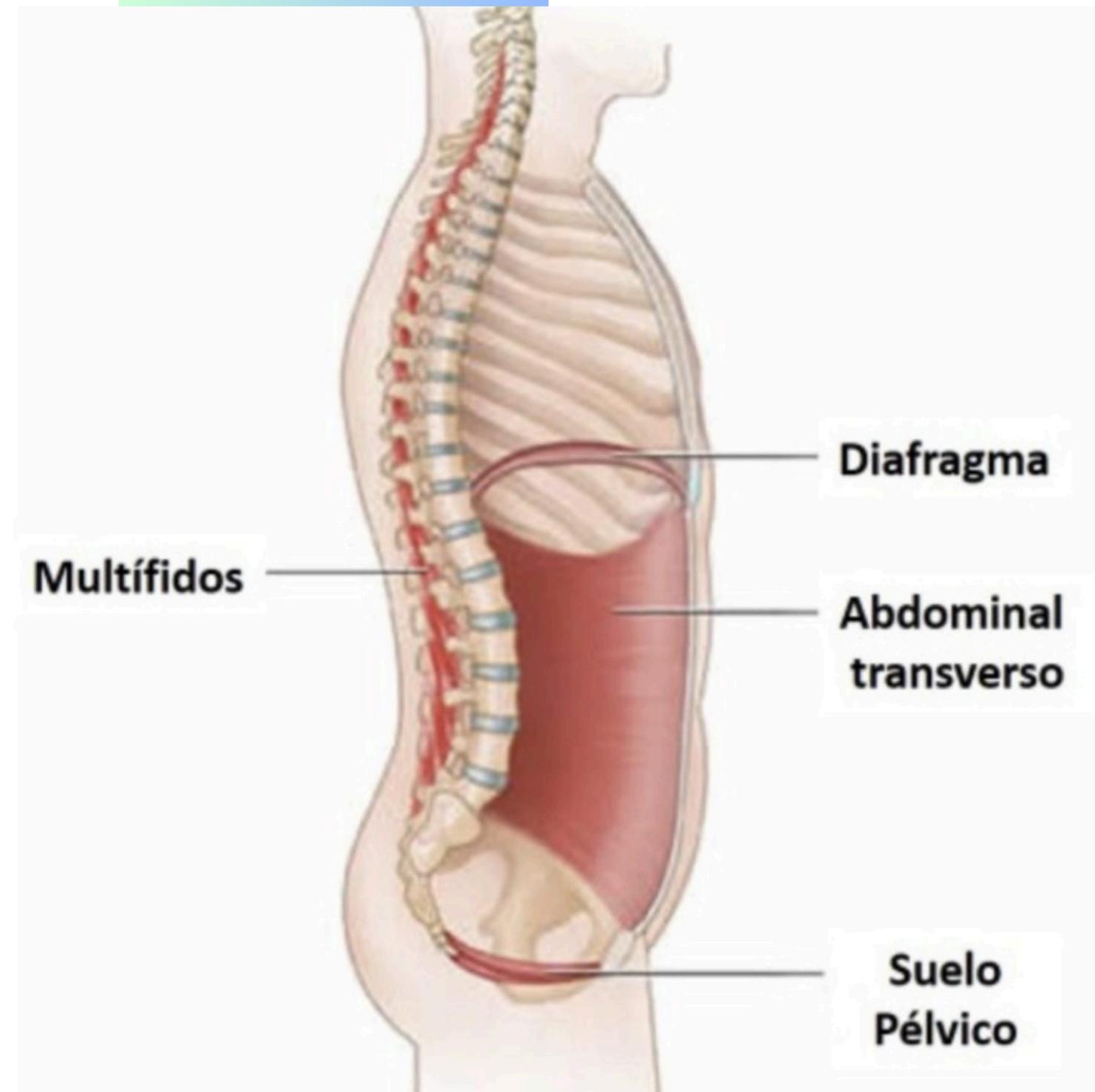


CORE Y SP

El SP trabaja en coordinación con otros músculos: CORE

DIAFRAGMA + ABDOMEN + MUSCULATURA
LUMBAR + SP

Un buen trabajo del CORE es imprescindible para que haya una buena gestión de las presiones que se producen en nuestro abdomen ante cualquier esfuerzo, si no existe una buena gestión existirá alguna disfunción del SP.



PRINCIPALES DISFUNCIONES

- Incontinencia urinaria, gases y/o heces-
- Urgencia urinaria
- Vejiga hiperactiva
- Disfunciones sexuales: dispareunia, vaginismo, problemas de erección, disminución de la sensibilidad,....
- Prolapso
- Dolor lumbar, dolor pélvico crónico
- Diástasis, hernias...
- Estreñimiento funcional
- Síndrome genitourinario de la menopausia

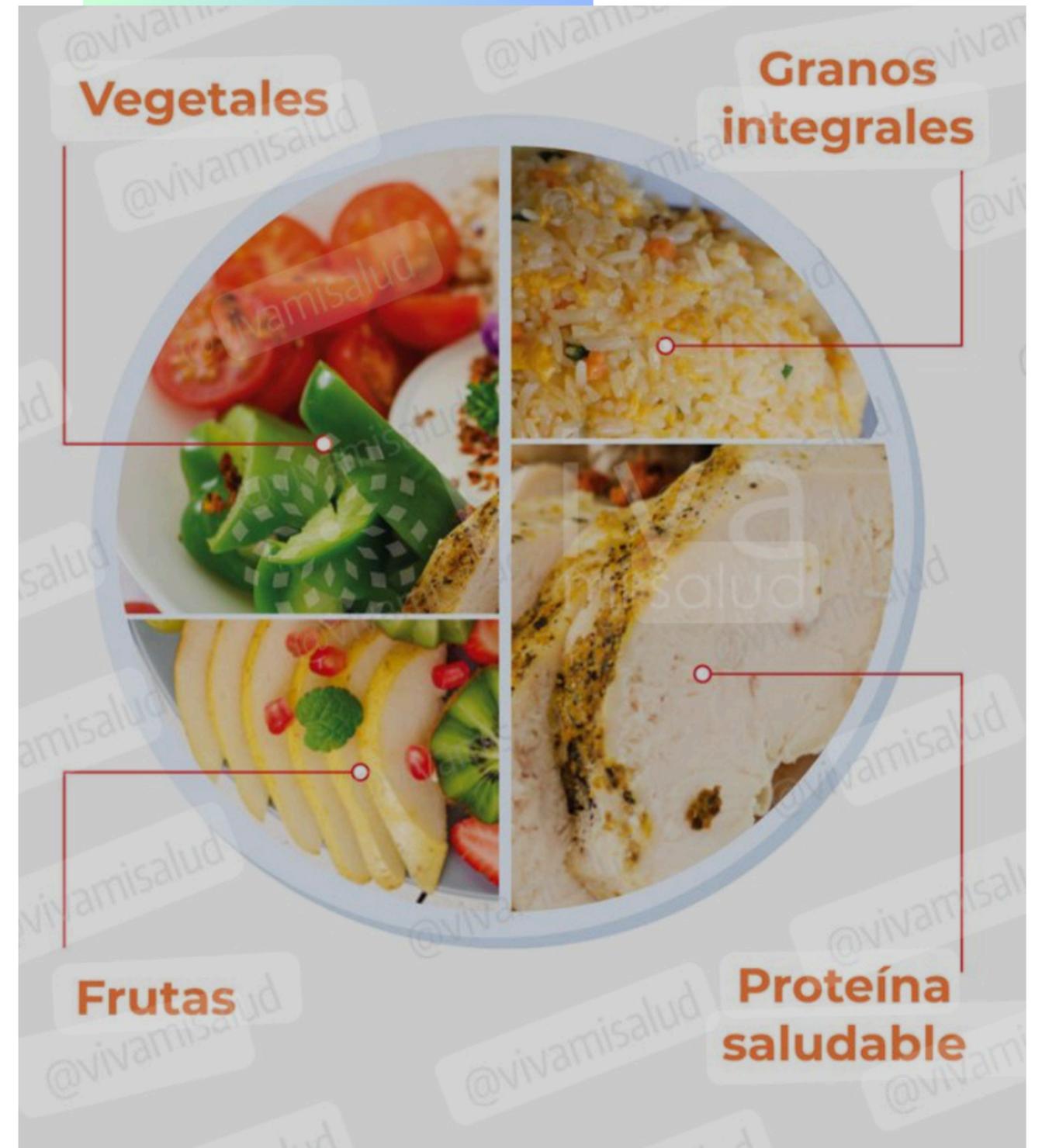


ALIMENTACIÓ Y SUELO PÉLVICO



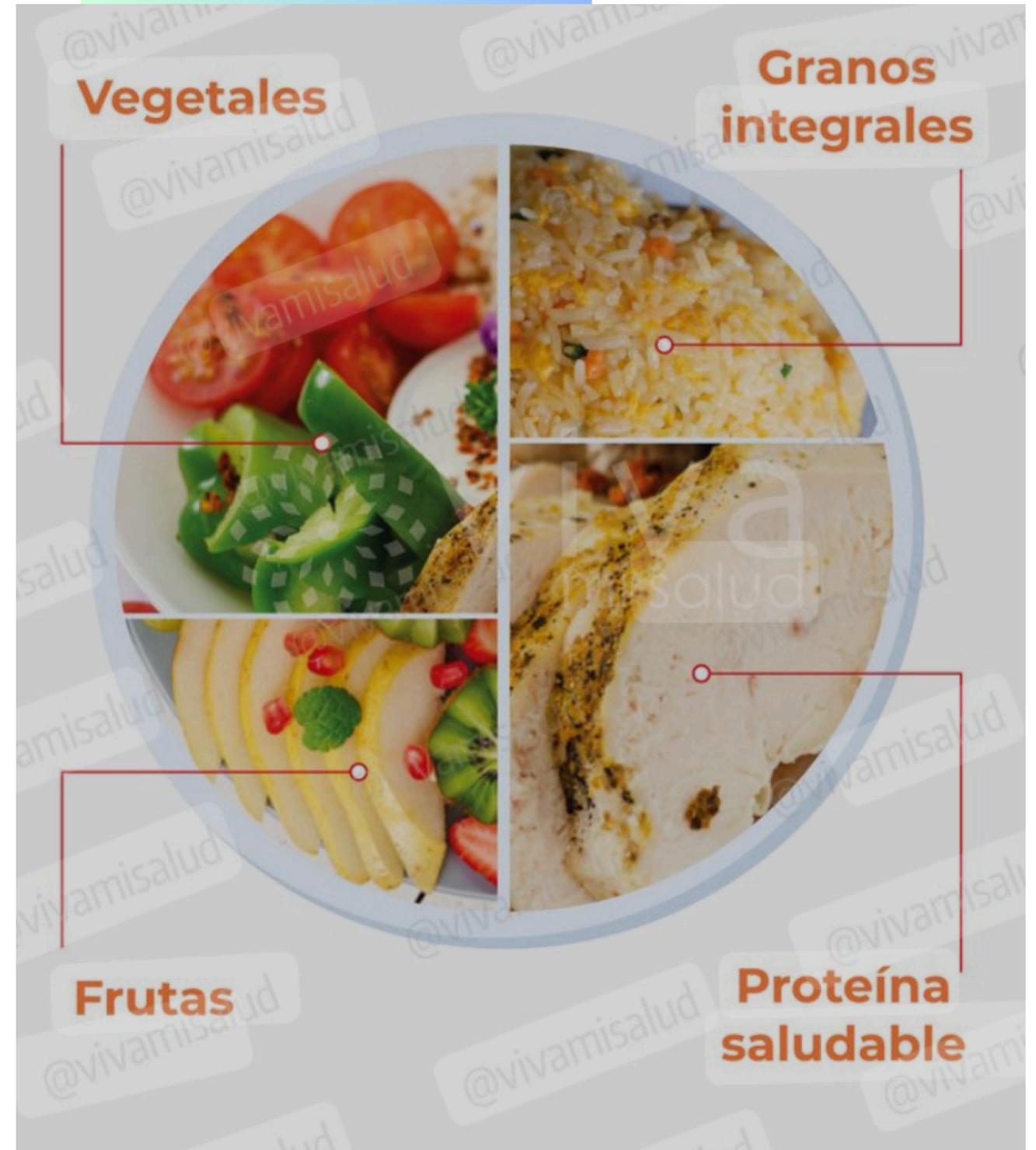
DIETA SANA

- **Reducir** el consumo de azúcares y edulcorantes, precocinados y ultraprocesados, harinas refinadas, refrescos, zumos, alcohol, alimentos de origen animal y lácteos.
- **Aumentar** el consumo de verduras, hortalizas, legumbres, semillas, frutos secos, setas y champiñones, frutas (sobre todo frutos rojos: arándanos!), alimentos ricos en omega 3 (aguacate, pescado azul, frutos secos, semillas de lino trituradas o hinchadas en agua) y AOVE.
- Correcta hidratación: AGUA
 - Más por la mañana y media mañana, menos por la tarde-noche
 - A sorbos, no vasos enteros de una vez
 - Mejor entre comidas
 - 1.5l o 2l, aumentar en caso de estreñimiento
 - NO pasar sed por miedo a las pérdidas



DIETA SANA

- Si hay diarrea: aumentar alimentos ricos en fibra soluble: ajo, cebolla, avena, centeno, manzana asada, uvas, ciruelas, zanahoria, calabaza, plátano, alcachofa + almidón resistente...
- Si hay estreñimiento: aumentar alimentos ricos en fibra insoluble: cereales integrales, semillas, hortalizas...



ALIMENTOS A EVITAR

Porque son irritantes de la vejiga:

- Picante y especias
- Chocolate
- Cítricos
- Té, café
- Alcohol y bebidas carbonatadas
- Tomate y salsa
- Endulzantes naturales y artificiales

En Incontinencia fecal o de gases: lácteos!!!



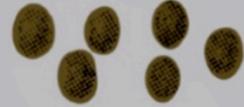
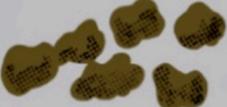
ALIMENTACIÓN Y ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es uno de los factores más perjudiciales para el suelo pélvico, hay que tomar todas las medidas necesarias para evitarlo.

- Alimentos ricos en fibras insolubles: cereales integrales, frutas (3 al día y mejor con piel), verduras: kiwi, ciruelas en ayunas
- 2-3l de líquidos al día: agua, infusiones, caldos. Se recomienda agua caliente en ayunas
- Grasas adecuadas: una cucharada de aceite de oliva en ayunas
- Evitar alimentos procesados y azúcares
- Cuidado con los lácteos
- Poner semillas de lino en remojo la noche anterior y beber ese agua por la mañana junto con las semillas
- Magnesio en polvo
- Ejercicio físico
- Evitar el estrés
- Postura adecuada en el WC

Si estos “remedios” no te ayudan acude a tu médico, farmacéutico, enfermera,... Es muy importante sanar ese estreñimiento.

TABLA DE REGISTRO DE EVACUACIONES BRISTOL

TIPO 1		Grumos duros separados MUY ESTREÑIDO
TIPO 2		Forma de salchicha con grumos LIGERAMENTE ESTREÑIDO
TIPO 3		Forma de salchicha con grietas en la superficie NORMAL
TIPO 4		Forma de salchicha o serpiente lisa y blanda NORMAL
TIPO 5		Gotas blandas con bordes definidos FALTA DE FIBRA
TIPO 6		Consistencia pastosa con bordes irregulares INFLAMACIÓN
TIPO 7		Consistencia líquida sin trozos sólidos INFLAMACIÓN Y DIARREA

MEDICALNEWS TODAY

COMO HACER CACCA

RECOMENDACIONES:

- Cuando tengas ganas de hacer caca: ve al WC, no hay que retrasarlo, si esperas será más difícil.
- Evitar el empujar siempre que sea posible, no es necesario “hacer caca” cada día.
- No estar sentada en el WC más de 3-5 minutos.
- Crea tu rutina: levántate y ve al WC, desayuna y ve al WC, intenta ir una vez al día, de 3 a 5 minutos con buena postura.

POSTURA ADECUADA:

- Sentada en el WC con los pies sobre un taburete de manera que las rodillas queden por encima de las caderas. Podemos colocar rodillas juntas y pies separados.
- Espalda recta como si quisiésemos tocar con la cabeza el techo.
- En esta posición, coger aire por la nariz e ir soplando lentamente con los labios fruncidos hasta vaciar pulmones (espiración lenta frenada).
- No empujes en apnea!



COMO HACER PIPÍ

- Lo ideal es hacer pipí cada 3-4horas durante el día, dependerá de la ingesta hídrica.
- Por la noche no deberíamos levantarnos o máximo una vez.
- NO empujar para que el pipí salga más rápido ni para que se vacíe mejor la vejiga.
- NO pipi-STOP.
- NO debería haber un goteo post-micción.
- NO pipi por si acaso.
- El chorro de pipi debería salir de forma continua y regular.

Tómate tu tiempo, sin prisas.



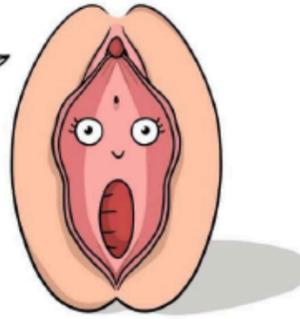
¿CÓMO CUIDO MI VULVA?

- Salva-slip: evítalo!!!
- Bragas de algodón, pero mejor sin nada
- No jabones de ningún tipo, ni perfumes, ni toallitas
- Ropa que no apriete, que permita que tu piel respire
- Higiene menstrual: compresas de tela, bragas menstruales, copa menstrual
- Depilación: el vello tiene su función, si tienes irritaciones, picores, infecciones evítala



STOP JABÓN

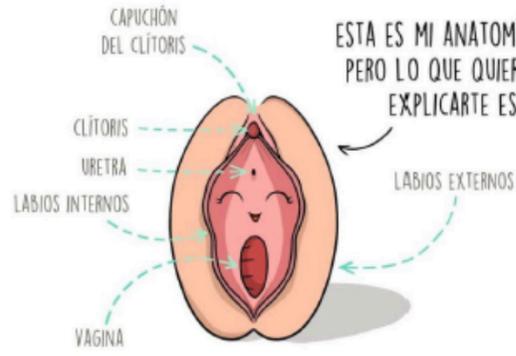
¡HOLA,
SOY TU VULVA!



Con la colaboración de Marta Torrón, fisiosexóloga experta en suelo pélvico.
www.martatorron.com / @martatorron

MENSTRUITA
f@t/MENSTRUITA

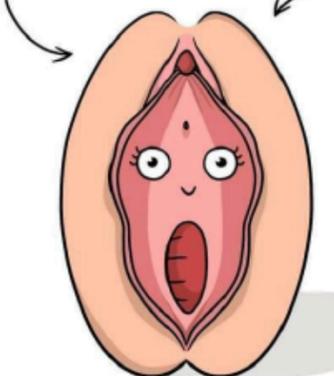
ESTA ES MI ANATOMÍA
PERO LO QUE QUIERO
EXPLICARTE ES...



Con la colaboración de Marta Torrón, fisiosexóloga experta en suelo pélvico.
www.martatorron.com / @martatorron

MENSTRUITA
f@t/MENSTRUITA

¡CÓMO DEBES
LAVARME!



ME TIENES QUE LAVAR
CADA DÍA, PERO SOLO
CON AGUA.
NO USES JABÓN PORQUE
ESO ME DIBILITA Y ROMPE
MI PRIMERA BARRERA DE
PROTECCIÓN: MI PH ÁCIDO.
(NI SIQUERA LOS LLAMADOS JABONES ÍNTIMOS...)

Con la colaboración de Marta Torrón, fisiosexóloga experta en suelo pélvico.
www.martatorron.com / @martatorron

MENSTRUITA
f@t/MENSTRUITA



#STOP JABON

CÓMO HACERLO:

1. RECUERDA QUE NO QUIERO JABÓN. SOLO AGUA.
2. CON TU MANO, AYUDA A MOJAR TODOS MIS PLIEGUES.
3. LÁVAME ENTRE LOS LABIOS EXTERNOS E INTERNOS.
4. RETIRA HACIA ARRIBA EL CAPUCHÓN DEL CLÍTORIS Y LAVA TAMBIÉN POR AHÍ ADETRÁS. SUELE HABER RESTOS DE ESMEGMA* QUE, ADEMÁS DE TENER UN OLOR FUERTE, ES IRRITATIVO.
5. NO SOY DE CRISTAL, NO TENGAS MIEDO A TOCÁRME.



*ESMEGMA: SECRECIÓN BLANQUECINA PROCEDENTE DEL RECAMBIO CELULAR Y DE LAS SECRECIONES DE LAS GLÁNDULAS SEBÁCEAS Y SUDORÍPARAS QUE SE ENCUENTRAN EN LA PIEL DE LA VULVA, SE DEPOSITA EN LOS REPLIEGUES DE LOS GENITALES EXTERNOS. SU FUNCIÓN ES ANTIBACTERIANA, PERO SI NO SE LIMPIA A DIARIO PUEDE PRODUCIR IRRITACIÓN Y SU OLOR SE VUELVE MUY INTENSO.

Con la colaboración de Marta Torrón, fisiosexóloga experta en suelo pélvico.
www.martatorron.com / @martatorron

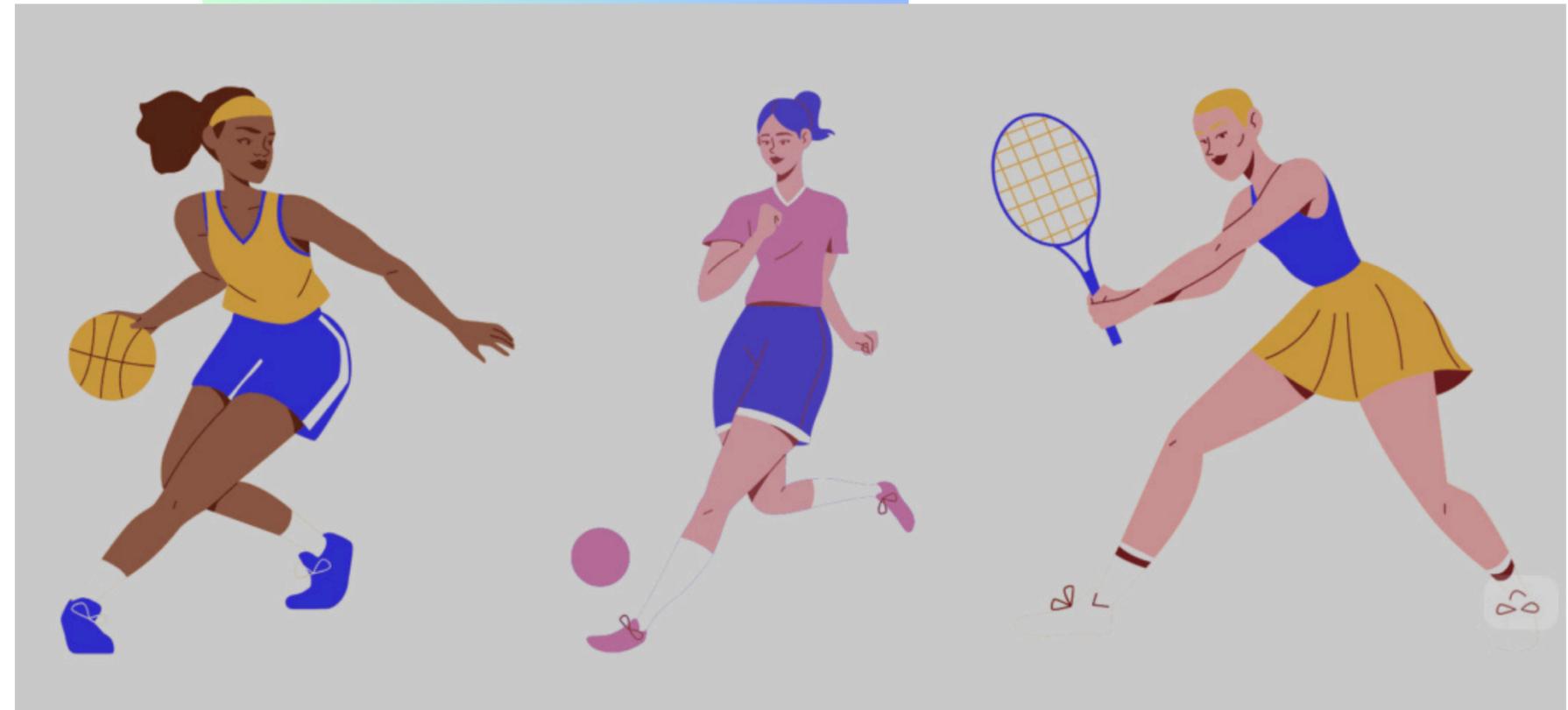
MENSTRUITA
f@t/MENSTRUITA

EJERCICIO FÍSICO

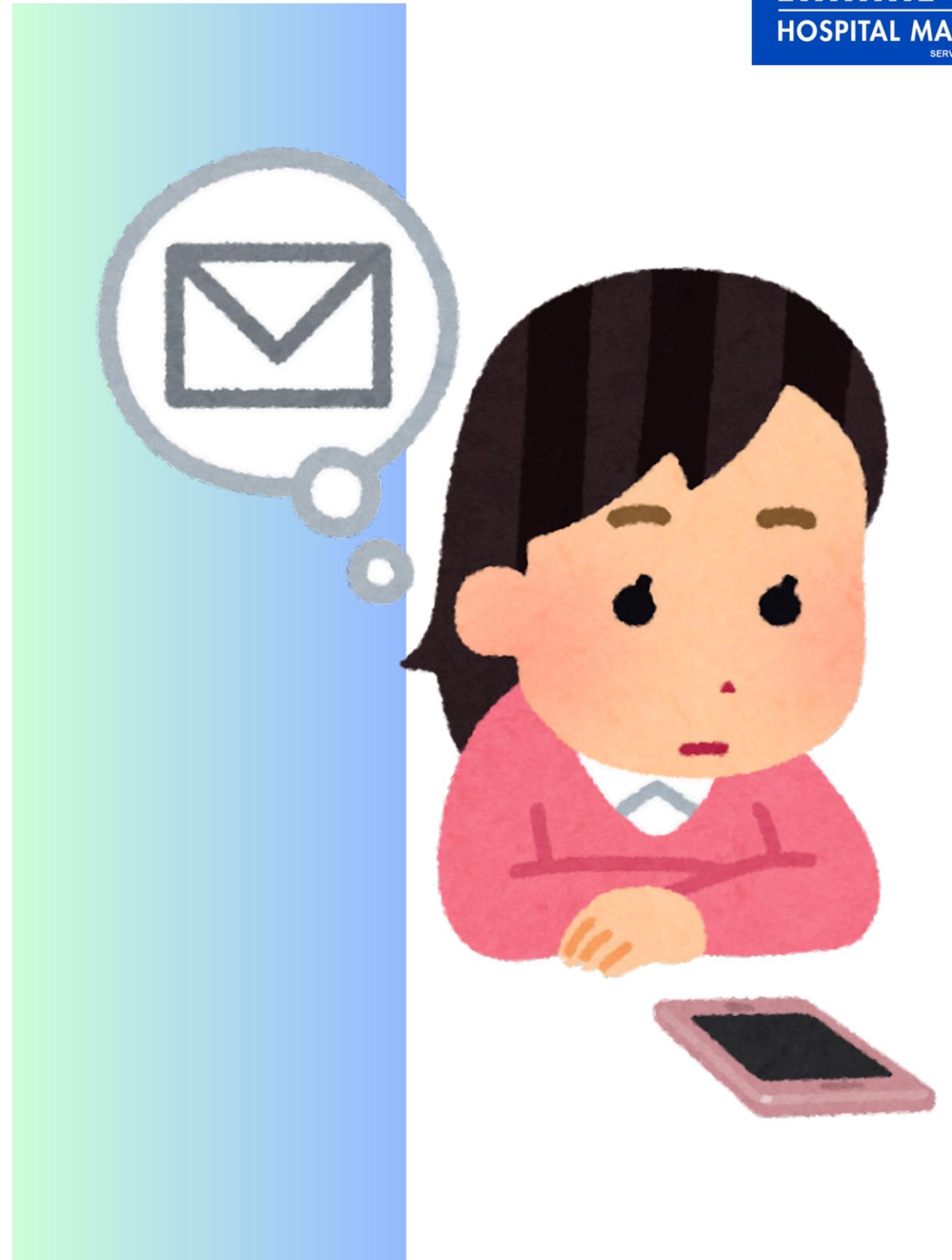
Porque es Salud a nivel físico, emocional, social.

En un principio no hay contraindicaciones:

- Adapta el ejercicio, su técnica e intensidad a tu estado de forma física.
- COMPENSA: el deporte de impacto y el hiperpresivo pueden tener su efecto negativo sobre nuestro suelo pélvico pero eso no significa que no debamos realizarlos. Cuando hagas ejercicio escucha como responde tu abdomen y tu suelo pélvico, y cuando termines compensa un ratito realizando ejercicios de suelo pélvico y transverso.

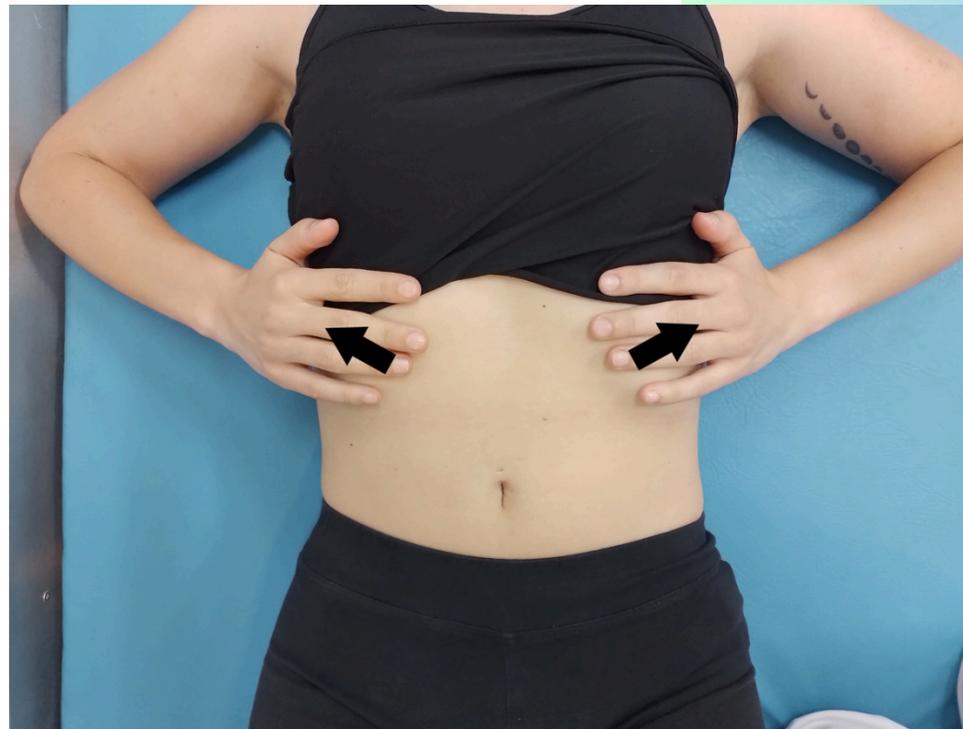


**¿QUÉ PUEDO
HACER MIENTRAS
ESPERO QUE ME
LLAME LA FISIO?**



EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Respiración abdomino-diafragmática
Respiración costal baja
Respiración costal alta



MOVILIDAD LUMBO- PÉLVICA Y DE CADERAS

En diferentes posturas:

Movimientos de rotación de cadera



MOVILIDAD LUMBO-PÉLVICA Y DE CADERAS

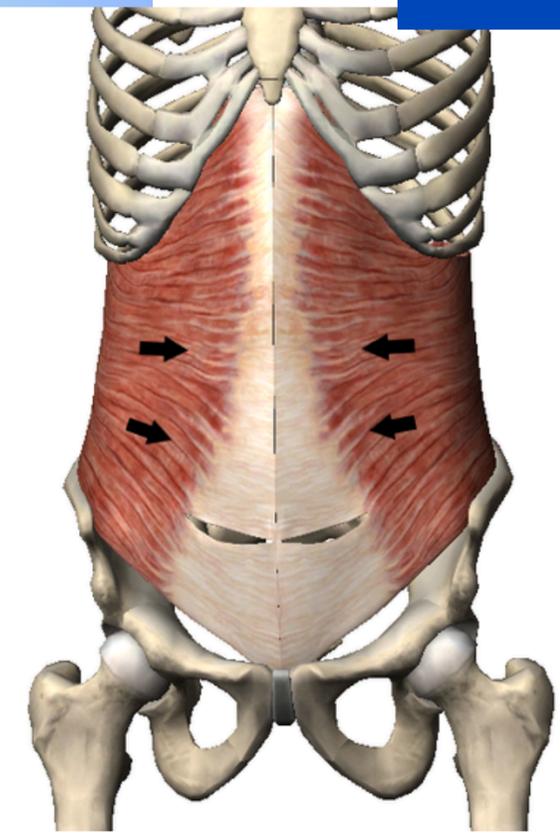
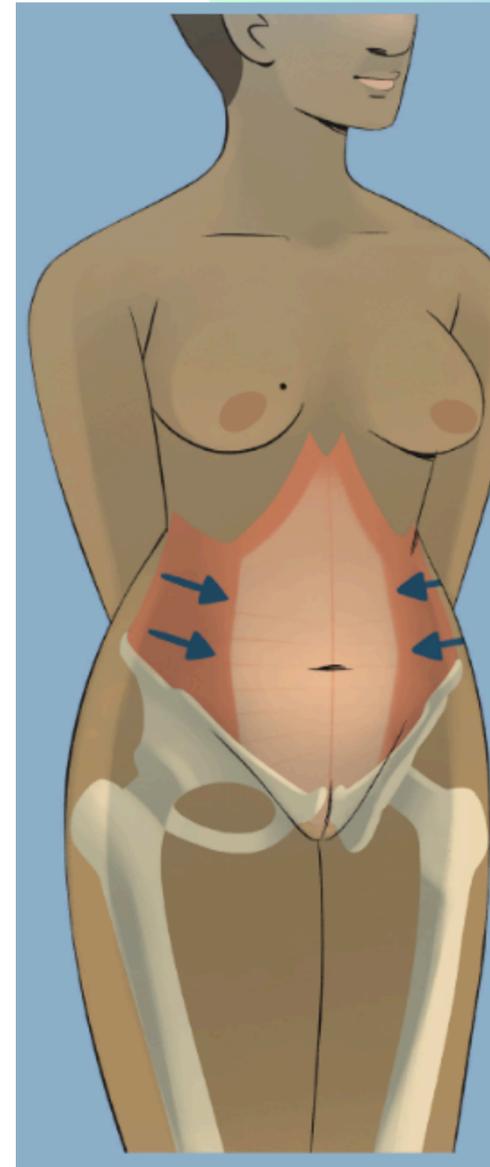
En diferentes posturas:

Anteversión - retroversión pélvica



ACTIVACIÓ DEL TRANSVERSO ABDOMINAL

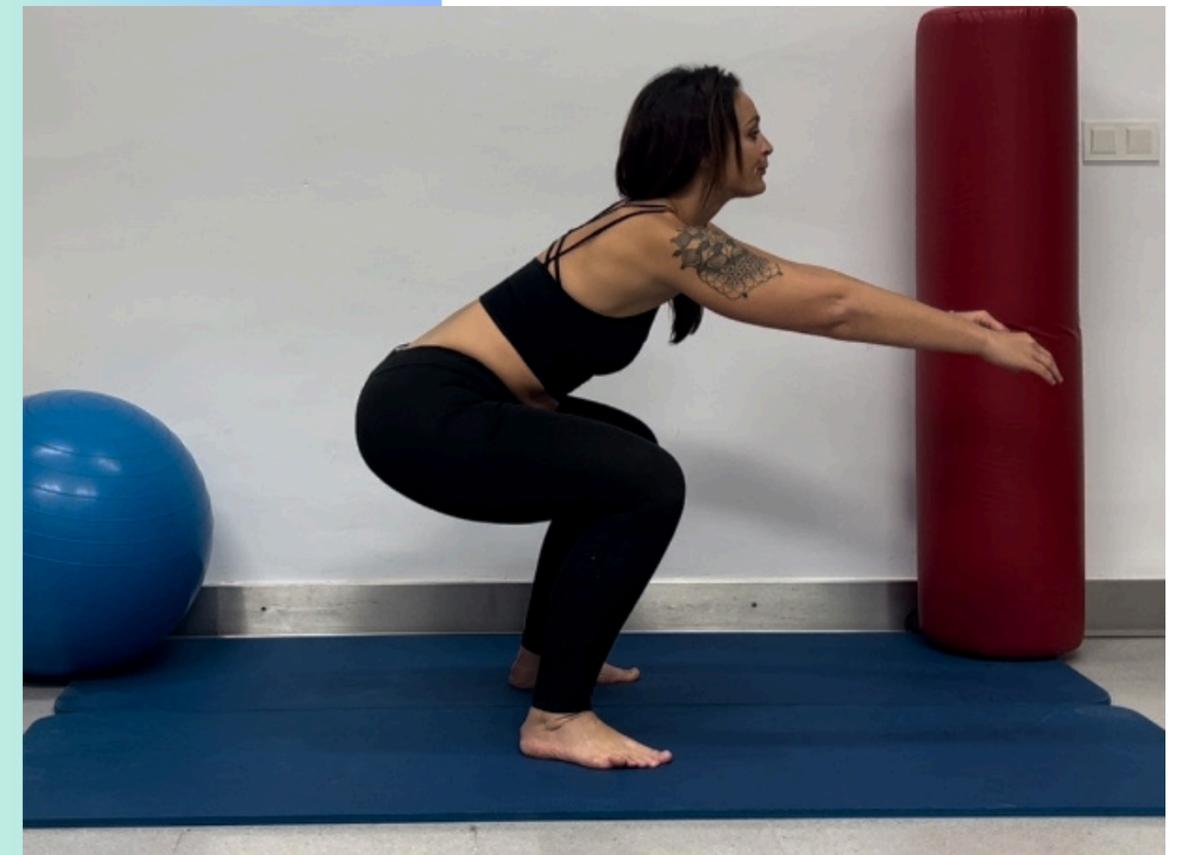
1. Inspira por la nariz abriendo costillas. Siente como tu abdomen y tu suelo pélvico se abomban.
2. Sopla lento, largo, suave, con los labios fruncidos (como si soplaras el fuego de una vela pero sin que se apague). Sopla hasta vaciar pulmones y siente como tu abdomen se contrae, se aprieta esa faja y tu suelo pélvico sube suave y vagina y ano se cierran.



EJERCICIOS GLOBALES

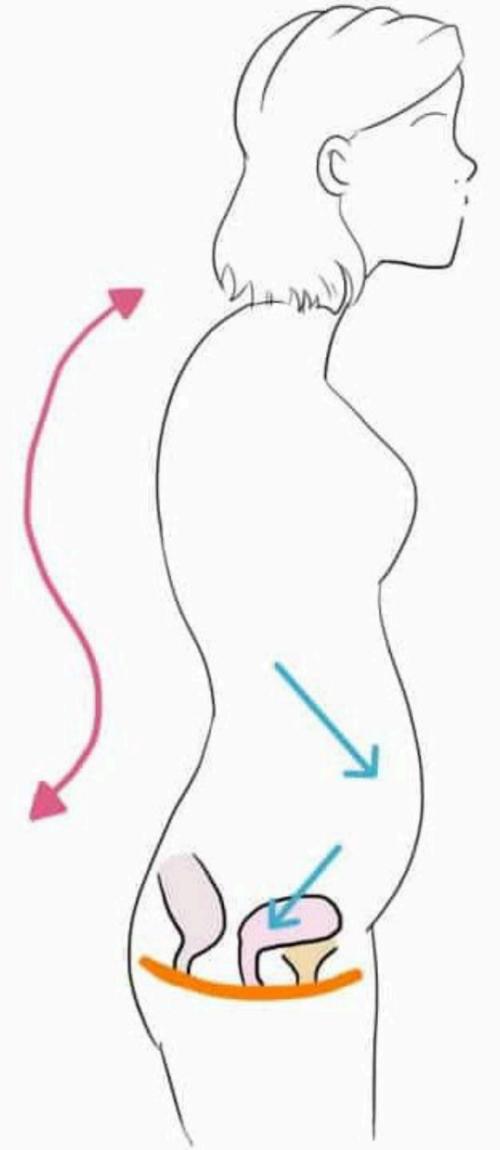
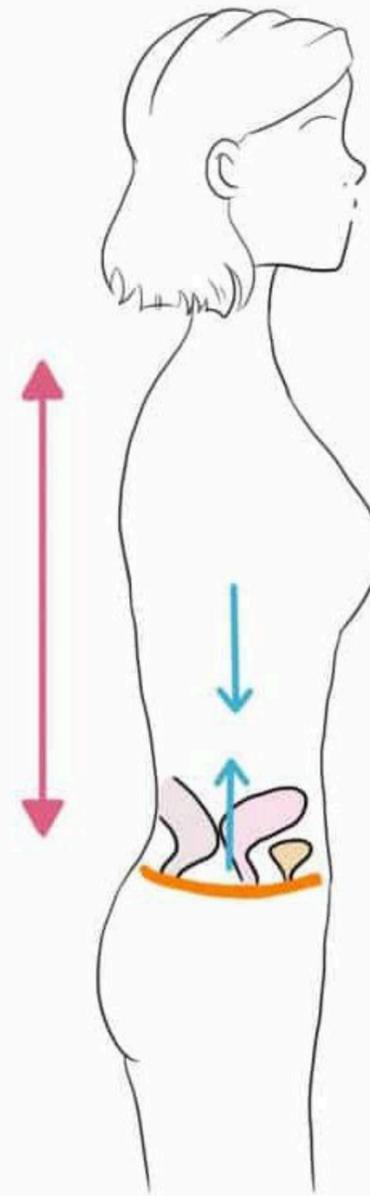
Cualquier ejercicio de fuerza, de una clase de Pilates, de mantenimiento... pero con "nuestro soplido" en el momento de "fuerza" del ejercicio para activar nuestro transverso y suelo pélvico: FUERZA + CONCIENCIA

Empezamos gradualmente: primeros días respiración, después seguimos boca arriba, de lado... poco a poco y con mucha conciencia de lo que sientes.



CONTROL POSTURAL

Siempre crecer, en cualquier postura (autoelongación).

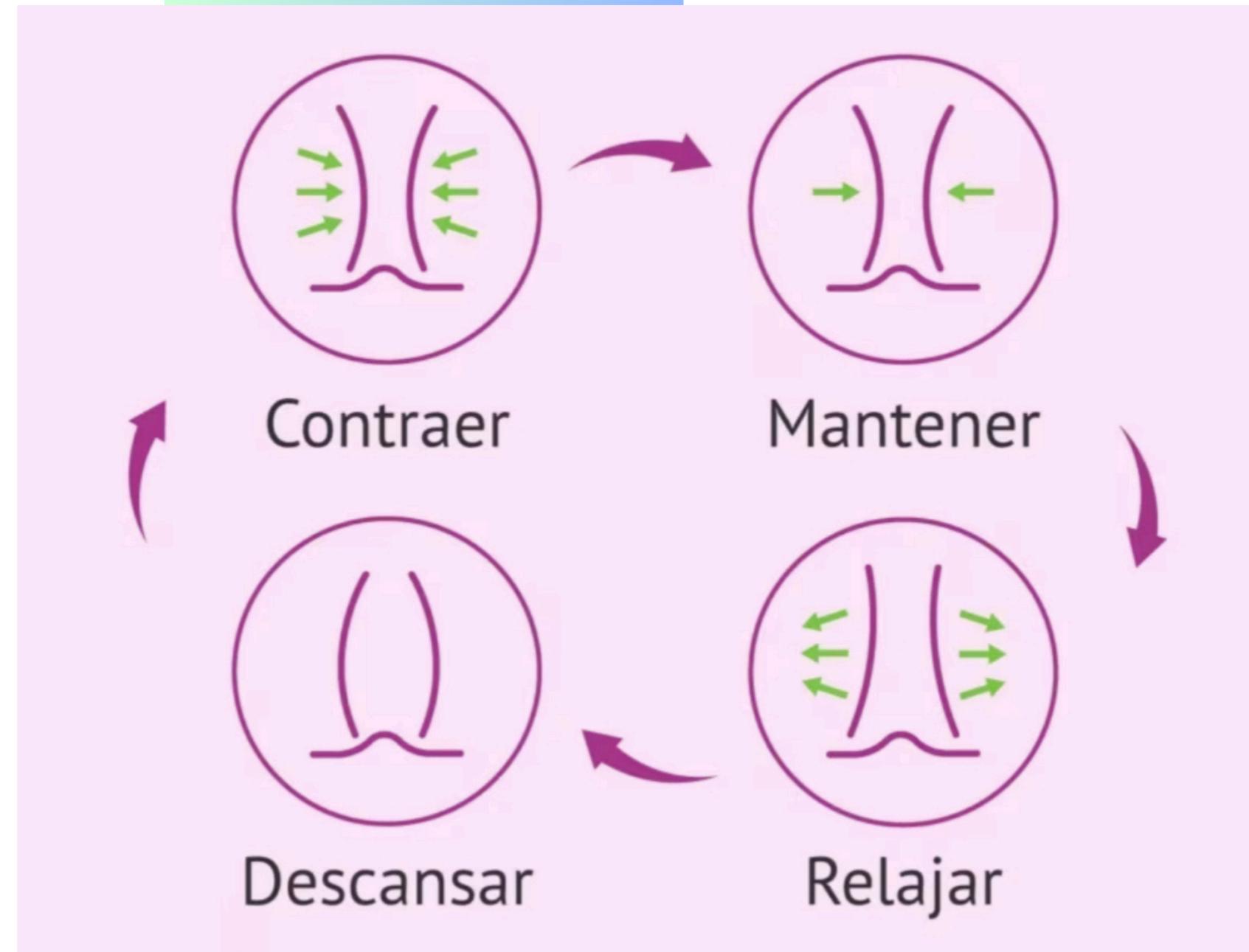
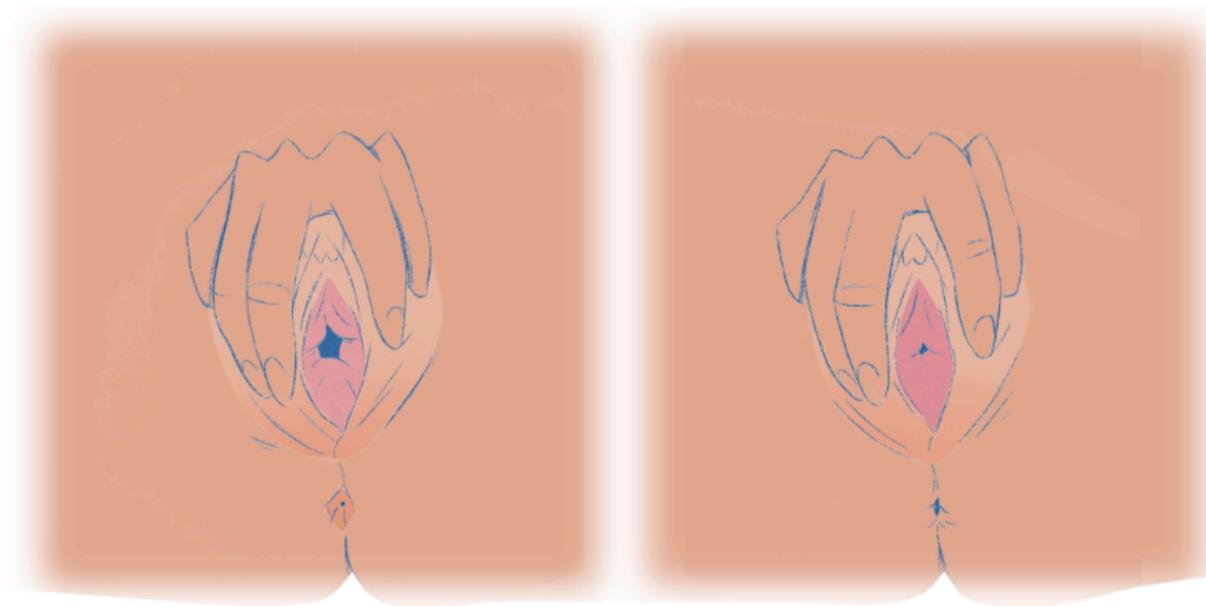


SUELO PÉLVICO



EJERCICIOS DE KEGEL

En diferentes posturas
Con mucha atención a lo que está
pasando en nuestro suelo pélvico.
Todavía mejor si trabajamos con un
espejo, tocando.



VIBRADORES

Vibración CONTINUA, BAJA INTENSIDAD y SUAVE si hay dolor, cicatrices o mucha tensión.

Vibración INTERMITENTE, CAMBIOS DE RITMO y FRECUENCIA MEDIA-ALTA si queremos activar la musculatura o la lubricación.

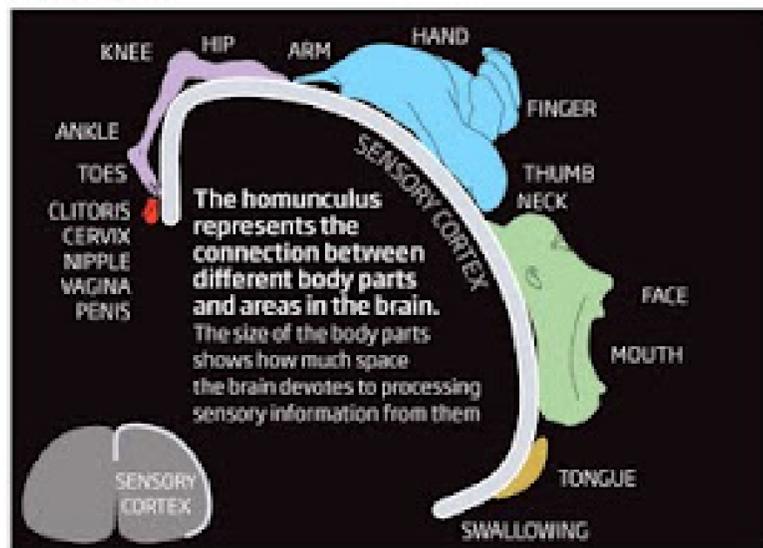


ESPEJO: MIRA, TOCA, SIENTE, MUEVE

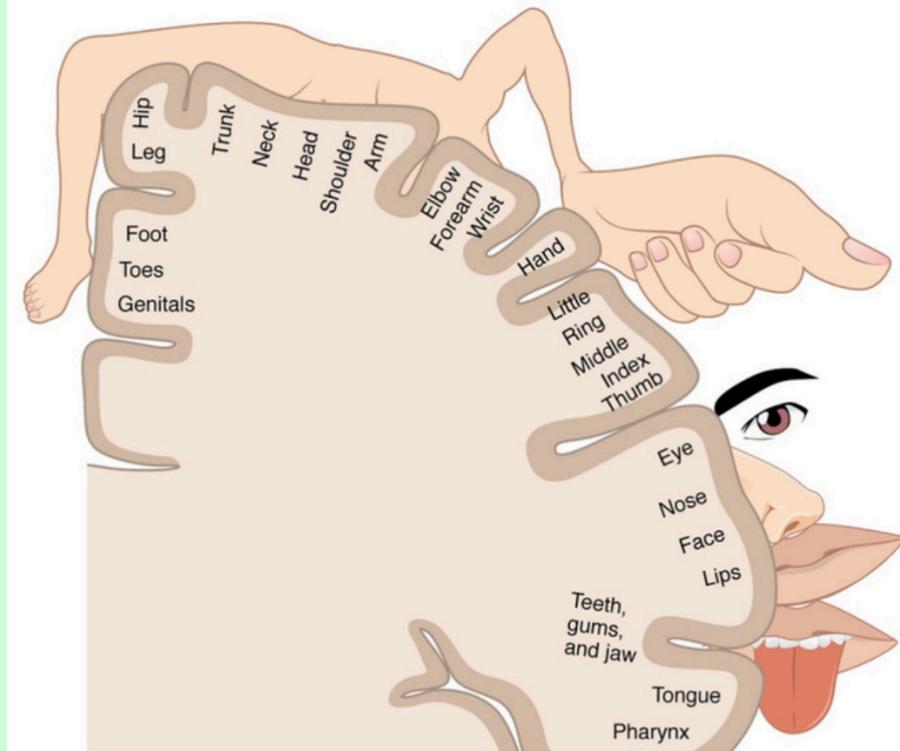
Body mapping on the brain

©NewScientist

Until recently, no one was sure what happened in a woman's brain during sex. Brain scans now show that different erogenous regions activate different areas when stimulated



SOURCE: JOURNAL OF SEXUAL MEDICINE



SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD

STOP DOLOR

Un suelo pélvico fuerte y flexible nos dará más sensaciones, más excitación, más y mejores orgasmos, más libido.



MÉS INFORMACIÓ A LA PÀGINA WEB DE L'HOSPITAL DE MANACOR

The screenshot shows the website's navigation bar with the following items: **HOSPITAL MANACOR**, **Inici**, **Hospital**, **Pacients i visitants**, **Professionals**, **Català**, and a search icon. Below the navigation bar is a banner image of the hospital building with the text **HOSPITAL DE MANACOR**. The main content area is organized into three columns:

- Hospital** (with a blue 'H' icon):
 - Dades referents a l'Hospital de Manacor
 - Benvinguda - Vídeo presentació
 - Contacte
 - Mapa de serveis
- Pacients i visitants** (with a blue heart icon):
 - Informació per a pacients i visitants
 - Usuaris
 - Comunicació i notícies
 - Gestió de qualitat
 - Seguretat del Pacient: Notificació Incidents
 - Protecció de dades personals
- Professionals** (with a blue icon of two people):
 - Informació per als professionals
 - Docència i recerca
 - Recursos Humans
 - Àrea Restringida

At the bottom of the main content area, there are three blue buttons: **Promoció de la salut**, **Pla Director**, and **L'Hospital i el Medi Ambient**. To the left of these buttons is the **SEU ELECTRÒNICA** logo, which consists of a blue document icon with a person silhouette and the text **SEU ELECTRÒNICA**. The entire page is framed by a light blue and green gradient border.

¡MUCHAS
GRACIAS!