



RECUPERAR EL CONTROL

LAS UNIDADES DE SUELO PÉLVICO pertenecientes a **USP Clínica Sagrado Corazón** en Sevilla y a **USP Hospital San José** en Madrid, junto a sus especialistas en Ginecología, Urología y Fisioterapia, cuentan con dos abordajes específicos para mantener en buena forma el suelo pélvico femenino. Un **Programa de Prevención y Tratamiento** para detectar y minimizar los factores que producen debilitamiento o deterioro del suelo pélvico en las mujeres y un **Programa de Recuperación Personalizada** para tratar lesiones concretas de forma individualizada.

En el caso de las mujeres, el suelo pélvico es un grupo de músculos y ligamentos de especial importancia. Sostienen (y en ellos se apoyan) la vejiga, el útero, la vagina, la uretra y el último tramo del intestino grueso (el recto). Interviene en la contracción voluntaria de los esfínteres uretral y anal y tiene un papel fundamental

en la sexualidad de las mujeres. Para que el suelo pélvico realice correctamente estas funciones es esencial un tono muscular y elasticidad adecuados.

La edad de la paciente, el componente genético-hereditario, los embarazos, los partos vaginales y la menopausia son los factores más importantes que pueden causar debilidad o deterioro del suelo pélvico, siendo prioritarios su atención y cuidado en estos momentos. El debilitamiento del suelo pélvico se traduce en molestias y lesiones diversas; y la incontinencia urinaria suele ser el signo más molesto y condicionante. Ésta puede

Mediante unos sencillos ejercicios la fisioterapeuta muestra cómo tonificar y elasticar a su vez los distintos grupos musculares del suelo pélvico.

Más información:
www.uspsagradocorazon.com
www.uspsanjose.com

ES IMPORTANTE COMPRENDER LA ANATOMÍA Y RECONOCER QUÉ MÚSCULOS AYUDAN A LA TONIFICACIÓN Y CUÁLES A MEJORAR LA ELASTICIDAD DEL SUELO PÉLVICO

ser repentina y temporal o continua y prolongada; y responder a diversos orígenes, entre ellos, el más frecuente: la disfunción muscular. Es con el objeto de abordar ésta última que nacen dos programas: el Programa de Prevención y Tratamiento y el Programa de Recuperación Personalizada. Conocer los factores, prevenir su impacto y mejorar la respuesta de la musculatura en estos momentos clave en la vida de una mujer es el mejor modo de evitar lesiones y que éstas evolucionen hasta el punto de requerir cirugía uro-ginecológica.

Los objetivos del primer Programa están insertos en la filosofía de los propios hospitales. En **USP Hospital San José** y **USP Clínica Sagrado Corazón** conocen el alcance de la prevención y la eficacia del asesoramiento. Cuando se trata de mujeres embarazadas, que acaban de dar a luz o mujeres que empiezan a detectar signos de menopausia, la importancia de éstos se hace más explícita pues viven en primera persona un proceso muy visible que altera y desajusta su organismo; a ellas mismas. Así se explica el "Programa de Prevención y Tratamiento del suelo pélvico": para conocer y cuidar estos "desajustes", y está dirigido a todas las mujeres preocupadas por evitar o resolver problemas uro-ginecológicos. En él se incluyen diversas opciones de terapia que varían en función del grado de debilitamiento del suelo pélvico y que son impartidas por fisioterapeutas especializadas en uro-ginecología. Numerosos estudios científicos avalan la importancia decisiva de la rehabilitación del suelo pélvico en la prevención de la incontinencia urinaria y otras molestias, estimando que es posible prevenir el deterioro del suelo pélvico en más del 80% de las mujeres mediante un programa de recuperación adecuado.

El primer paso dentro de las diversas opciones de terapia es siempre el "Taller Básico del Suelo Pélvico", consistente en una única sesión teórico-práctica que se encargará de acercar los conceptos anatómicos importantes y enseñará a cómo tomar conciencia de esta musculatura. Comprender la anatomía y reconocer qué músculos ayudan a la tonificación y cuáles a mejorar la elasticidad del suelo pélvico son dos condiciones que deben conjugarse debidamente y aprender a trabajarlos en una postura correcta y respiración adecuada es una premisa básica. Todo está orientado a que cada mujer reconozca su suelo pélvico y sea capaz de trabajar en la prevención de su debilitamiento antes de que éste aparezca.

Tras el taller y en función de si existe patología y en qué grado, un estudio intravaginal será el siguiente paso. En esta exploración se determina el grado de fuerza, resistencia y fatigabilidad del suelo pélvico y se

valoran también factores indirectos como el tono muscular abdominal, el patrón postural de la columna (si es correcto o existen bloqueos) y el patrón respiratorio. La exploración permitirá derivar a la paciente a sesiones de grupo o individuales, ajustándose a su afectación y necesidades particulares. Sea en grupo o de forma individual, es ahora cuando empieza el verdadero entrenamiento del suelo pélvico y de la musculatura abdominal profunda.

EL PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO CONTRIBUYE A FORTALECER EL SUELO PÉLVICO, CORRIGIENDO POSTURAS Y CON LA RESPIRACIÓN ADECUADA

En **USP Hospital San José** cuentan además con sesiones grupales reducidas, insertas en el Programa de Recuperación del Suelo Pélvico donde se busca recuperar el tono muscular del suelo pélvico para luego potenciarlo y conjugarlo con un trabajo abdominal "hipopresivo" con tal de encontrar un equilibrio saludable de ambos grupos musculares. A esto se le suma una especial atención al tramo lumbar de la columna y a la pelvis. En su conjunto no sólo contribuye a fortalecer el suelo pélvico sino a una correcta postura y una respiración adecuada.

PROGRAMAS ESPECÍFICOS

Existe otro programa específico: el "Programa de Recuperación Personalizada del suelo pélvico" indicado para mujeres con incontinencia, dolor y otros síntomas ya diagnosticados. Es decir, tras ser evaluadas por el especialista en Uro-ginecología que determina el alcance de la patología. Las sesiones individuales tienen una duración de 60 minutos y en ellas se realizan diversos ejercicios de contracción voluntaria del suelo pélvico bajo control intravaginal, se trabaja con electroestimulación y, dependiendo de la zona debilitada, se utilizan herramientas como el biofeedback. Esta última es especialmente efectiva pues, a través de una sonda vaginal que capta la contracción muscular del suelo pélvico, la paciente es capaz de visualizar las contracciones voluntarias, su progreso y evolución en el tiempo, por lo que resulta estimulante y motiva a perseguir los objetivos que la fisioterapeuta y ella marcan y a lograrlos.

Las aplicaciones de este tratamiento se hacen extensivas a aquellas mujeres que han requerido de cirugía reparadora de su suelo pélvico, una vez superado el post-operatorio y las revisiones médicas adecuadas.