

Taller de Suelo Pélvico

Duración 90 minutos
Coste del taller 30 €

Sesión práctica en grupo reducido para conocer y cuidar el suelo pélvico en mujeres embarazadas, postnatales y todas aquellas preocupadas por prevenir problemas uroginecológicos.



USP Hospital San José
Unidad de Recuperación Avanzada
C/ Cartagena 111, Ed. B
28002 Madrid

Reserva de plazas: tel. 91 299 73 05 • csj.admisiontrauma@usphospitales.com
www.embarazoenforma.com • www.uspsanjose.com



Un 45% de las mujeres sufre algún tipo de incontinencia a lo largo de su vida.

El suelo pélvico está formado por un grupo de músculos cuya debilidad pueden producir las temidas pérdidas de orina y otras disfunciones de esta región.

Algunos momentos importantes en la vida de la mujer, como el embarazo, el postparto, la menopausia y otras circunstancias y situaciones, pueden ocasionar que estos músculos se debiliten y pierdan su funcionalidad, ocasionando molestias, dolores e incontinencias, que se pueden prevenir con un sencillo conocimiento y puesta en práctica de un programa de ejercicios que puedes llevar a cabo en cualquier momento y lugar de tu rutina diaria.

Cuando la lesión o disfunción ya existe, nuestras fisioterapeutas especializadas en Suelo Pélvico, conjuntamente con los médicos especialistas en uro-ginecología del Hospital, explorarán y valorarán el grado de lesión y establecerán una pauta de tratamiento individual y personalizado, que puede incluir ejercicios específicos, electroestimulación y terapia biofeedback para mejorar y resolver tu problema.

Reserva de plazas: tel. 91 299 73 05 • csj.admisiontrauma@usphospitales.com



USP Hospital San José
Unidad de Recuperación Avanzada
C/ Cartagena 111, Ed. B
28002 Madrid
www.embarazoenforma.com
www.uspsanjose.com