



La fisioterapia del **SUELO PÉLVICO**

es la solución a tu problema...

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

**Aquí te cuento
en qué consiste**



**e-Book
2024**

TÍTULO DEL LIBRO

La fisioterapia del suelo Pélvico

La reproducción completa o parcial de esta obra está estrictamente prohibida por cualquier medio, ya sea electrónico o mecánico, sin la autorización previa y escrita de los titulares.

Cada uno de los artículos e información aquí descrita son de exclusiva responsabilidad de sus autores.

Quito Copyright 2024

ISBN: 978-9942-7192-1-8

<http://doi.org/10.58927/vitalfam.100124>

Editorial VitalFam

Quito - Ecuador



ISBN: 978-9942-7192-1-8



INTRODUCCIÓN

La fisioterapia pélvica, es considerada como el tratamiento de primera elección en patologías como incontinencia urinaria, descenso de órganos, dolor menstrual, estreñimiento, disfunción eréctil, dolor en las relaciones sexuales, entre otros. Debido a su carácter no invasivo, alivio de síntomas, sin efectos secundarios y a un costo moderado.

Los músculos del suelo pélvico al desempeñar un papel importante en funciones como la micción, defecación, actividad sexual y parto, su cuidado, relajación y fortalecimiento son esenciales para todos, independientemente de la edad.

La fisioterapia pélvica no solo se centra en el tratamiento, sino en la prevención de todos los tipos de trastornos funcionales de las regiones abdominal, pélvica y lumbar en mujeres, hombres, niños y ancianos.

Esta disciplina aborda más que solo el tratamiento físico, promueve hábitos de vida saludables, como una alimentación equilibrada, ejercicio regular, y enfoques respetuosos para el parto y la crianza.

Con esta guía, busco ofrecerte una perspectiva detallada sobre la fisioterapia pélvica, que te ayudará si tienes algún inconveniente en esta área o busques mejorar tu salud, confiamos en que encontrarás en este eBook información valiosa para elevar tu calidad de vida.

¡Te deseo una enriquecedora lectura!

ÍNDICE

1	Mini test (reconoce tus síntomas)	05
2	¿Qué es el suelo pélvico?	06
3	Funciones del suelo pélvico	09
4	¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para la mujer?	11
5	¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para el hombre?	14
6	¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para el niño?	16
7	Malos hábitos que dañan el suelo pélvico	18
8	¿En qué consiste la primera visita?	20
9	Beneficios de la fisioterapia pélvica	24
10	Recomendaciones y consejos	27
11	Fisioterapia en embarazo y postparto	30
12	Equipo multidisciplinar	36
13	Sobre el autor	39



Reconoce tus **SÍNTOMAS**

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA





1 Mini test

Haz este test y reconoce si tienes algunos de estos síntomas

¿Tiene dificultad para frenar el chorro cuando orinas?

¿Vas a orinar varias veces en la noche?

Cuando haces un esfuerzo

¿Expulsa gases?

¿Pierde heces?

¿Pierdes orina?

¿Sufres hemorroides?

¿Tienes estreñimiento?

¿Necesitas hacer fuerza para evacuar?

¿Pasas mucho tiempo en el baño?

¿Tienes dolor durante las relaciones sexuales?

¿Presentan eyaculación precoz o disfunción eréctil?

¿Tienes sensación de pesadez o bulto entre las piernas?

¿Cuando orina siente que no vacía completamente?

¿Orinas más de 7 veces al día?

¿Orinas menos de 4 veces al día?

¿Tienes urgencia de ir al baño?

¿Tienes tos frecuentemente?

¿Cuando cruzas las piernas sientes aire en la vagina?

¿Cuando estornudas se te escapa gotas de orina?

¿Tienes cistitis frecuentemente?



Si respondiste positivamente a 1 o más preguntas, no es normal y necesitas fisioterapia de suelo pélvico

Aquí te doy toda la información



¿Qué es el

SUELO PÉLVICO?

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



2 ¿Qué es el suelo pélvico?



El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que se encuentran en la parte inferior de la pelvis.



Estos trabajan en estrecha relación con la pelvis ósea, los músculos abdominales, la columna lumbar y el diafragma. Juntos, conforman un sistema integral de soporte que mantiene en posición y asegura el correcto funcionamiento de los órganos pélvicos, tales como la vejiga y uretra, útero y vagina en mujeres, y el recto y próstata en hombres.

Una patología pélvica puede manifestarse debido a un mal funcionamiento de las vísceras, músculos o articulaciones adyacentes.

La alteración de estas estructuras, ya sea por una lesión muscular, embarazos, partos, cirugías, traumatismos, malos hábitos, entre otros, puede llevar a la aparición de síntomas y signos conocidos como disfunciones del suelo pélvico.



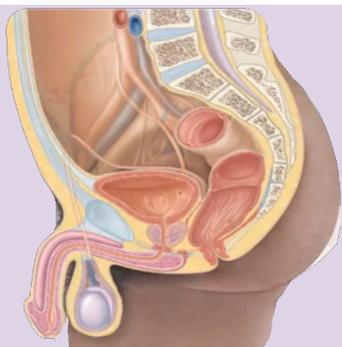
♀ **Suelo pélvico** **femenino y masculino** ♂

Ambos géneros poseen estructuras que conforman el estrecho pélvico inferior, aunque con diferencias anatómicas y funcionales específicas.



MUJER

El suelo pélvico femenino no solo actúa como contenedor de ciertos órganos, sino que también está diseñado para permitir el paso del bebé durante el parto. Esto hace que la mujer tenga un canal especializado para el proceso de dar a luz.



HOMBRE

Por otro lado, en el hombre, las disfunciones del suelo pélvico suelen ser menos comunes y de menor gravedad. En cambio, en la mujer, debido a las demandas funcionales y las experiencias únicas, como el embarazo y el parto, las patologías relacionadas con el suelo pélvico son más frecuentes.



Funciones del **SUELO PÉLVICO**

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



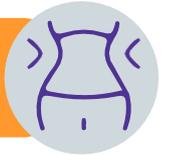
3 Funciones del suelo pélvico

Función sexual



Un suelo pélvico en buen estado va a garantizar que las relaciones sexuales puedan tener lugar y además sean placenteras. En la mujer siendo responsable de la lubricación y los orgasmos. En el hombre siendo responsable de la erección, mantenimiento de la turgencia del pene y la eyaculación.

Sostén visceral



Manteniendo las estructuras y órganos como la vejiga y el recto en su sitio correcto.

Estabilización lumbar



Por la relación sinérgica entre toda la musculatura del core.

Función de continencia



El suelo pélvico se encarga de contener la orina, las heces y los gases, evitando escapes involuntarios y garantizando su correcta evacuación.

Función reproductiva (En la mujer)



Permitiendo un correcto desarrollo del embarazo y una buena progresión del parto (si los músculos del suelo pélvico tienen un tono adecuado ayudarán a que el bebé rote y favorecerá la salida del bebé al exterior)

La cirugía de próstata, los cambios hormonales, el ejercicio de alto impacto, profesiones de riesgo, traumatismos, etc... pueden hacer que estas funciones se alteren y aparezcan lesiones o disfunciones.



Síntomas en la

MUJER

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para la mujer?

4

A lo largo de su vida, la mujer experimenta diversas etapas, y en cada una de ellas, la fisioterapia especializada del suelo pélvico puede ofrecervaliosos beneficios.

En el área **Ginecológica**, te ayuda a:

- Recuperarte después de una cirugía pélvica: cesáreas, histerectomías, tratamiento oncológicos.
- Prevenir y tratar prolapsos (caída de órganos pélvicos), con fortalecimiento y ortesis se sostén.
- Combatir el dolor y molestias asociadas a Ovario poliquístico y Endometriosis
- Conocer tu ciclo y eliminar la Dismenorrea (dolor menstrual)
- Poner en marcha las estructuras musculoesqueléticas que pueden causar Infertilidad



En el área **Urológica**, previene y trata los síntomas de pérdidas urinarias y molestias relacionadas con la vejiga como:

- Incontinencia urinaria (transitoria, de esfuerzo, de urgencia o mixta)
- Infección urinaria de repetición
- Síndrome de micción no coordinada
- Síndrome de vejiga hiperactiva (urgencia de ir al baño con repetición)
- Retención urinaria



En el área **Coloproctológica** acompaña el tratamiento médico de:

- Incontinencia anal (de gases o/y heces)
- Estreñimiento, hemorroides o fístulas
- Recuperación y reeducación después de la cirugía



Los Trastornos musculoesqueléticos pueden derivar molestias como:

- Dolor pélvico agudo y crónico
- Dolor en lumbopélvico
- Diástasis abdominal (Falta de recuperación abdominal postparto)
- Atrapamientos del pudendo, ciáticas.
- Cicatrices dolorosas de episiotomías y desgarros



En el área Sexual, trata los síntomas derivados de la mala función y coordinación muscular como:

- Dispareunia (dolor en la relación sexual)
- Anorgasmias (falta de sensación placentera)
- Vaginismos (imposibilidad de penetración)



Durante la Menopausia se pueden experimentar síntomas como:

- Sequedad y atrofia vaginal
- debilidad muscular



Durante el Embarazo y terapia postparto:

La fisioterapia ofrece asistencia durante esta fase con cursos teórico prácticos sobre sus cuidados, prevención de lesiones y actuación adecuada, si estás cursando por esta etapa te invito a leer hasta el final que tengo un apartado específico sobre el tema.

Es importante destacar que muchos de estos síntomas, son comunes y la mayoría de mujeres lo presentan, pero no deben considerarse normales

Es fundamental entender que no deben ser simplemente aceptados, sino que pueden y deben ser tratados.





Síntomas en el

HOMBRE



5

¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para el hombre?

La fisioterapia Pelvipereineal en el hombre es aún más desconocida que la femenina, sin embargo, cada vez son más los que acuden a consulta solicitando una atención especializada a su problema, que sin duda puede provocar un gran choque en su calidad de vida.



Las molestias más comunes que se pueden tratar con fisioterapia son:

- 1 Incontinencia urinaria, dolor y disfunción eréctil que se presentan como secuela de la cirugía oncológica como la prostatectomía.
- 2 Eyaculación precoz y/o disfunción eréctil
- 3 Incontinencia anal (de gases o heces)
- 4 Estreñimiento, hemorroides o fístulas
- 5 Disfunción defecatoria
- 6 Síndrome micción no coordinada
- 7 Debilidad abdominal, separación de los rectos abdominales que pueden desencadenar hernias inguinales y /o lumbares.
- 8 Dolor pélvico agudo o crónico por traumatismos (caídas de bici, fracturas de pelvis, entre otros.)
- 9 Ardor o irradiación de dolor por atrapamientos del pudendo, ciáticas.

Síntomas en el **NIÑO**



6 ¿Cuándo buscar fisioterapia de suelo pélvico para el niño?

No solo los adultos pueden beneficiarse de la fisioterapia de suelo pélvico. Los niños también pueden necesitar una intervención para garantizar un correcto control del suelo pélvico y tratar diversos trastornos relacionados.

Las condiciones más comunes en la población infantil incluyen:

- **Enuresis:** conocido como el síntoma de orinar en la cama
- **Encopresis:** Se refiere a escapes involuntarios, tanto diurnos como nocturnos, de heces pastosas y no moldeadas que se adhieren al cuerpo y la ropa del niño.
- **Retención Urinaria:** Dificultad o incapacidad para evacuar la orina de forma completa.
- **Estreñimiento:** Dificultad persistente para evacuar las heces.
- **Disfunción Vesico-Esfinteriana o Síndrome de Micción No Coordinada:** Esta condición se caracteriza por la incapacidad de vaciar completamente la orina almacenada en la vejiga debido a una incoordinación entre los músculos vesicales y los músculos del suelo pélvico, incluido el esfínter uretral.

Y además te acompañamos para que el niño deje el pañal: Es fundamental para establecer buenos hábitos de eliminación desde edades tempranas.

La fisioterapia pélvica ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de estos trastornos, aportando mejoras significativas en la calidad de vida de los pequeños afectados por estas disfunciones.



Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

Malos hábitos que dañan **EL SUELO PÉLVICO**



7

Malos hábitos que alteran la función del suelo pélvico

Nuestros hábitos cotidianos, a menudo inadvertidos, pueden afectar la salud de nuestro suelo pélvico. Aquí te presentamos algunos de esos comportamientos y cómo pueden impactar en la función pélvica:

Ir al baño con celular

Esta práctica puede distender el recto y alterar el equilibrio de los músculos perineales.



Aguantar las ganas de orinar

Esto tensiona la musculatura pélvica y puede generar dolor después de orinar.



Orinar de pie o semisentado:

Tensiona la musculatura pélvica



Sostener la ropa en la media pierna:

Este hábito puede generar una tensión innecesaria en la musculatura pélvica.



No hacer pausas durante jornadas de trabajo prolongadas:

Estar sentado o en la misma posición durante mucho tiempo tensiona la musculatura pélvica. Es esencial preguntarse:

¿Estoy cambiando de posición regularmente para movilizar las articulaciones?

¿Me permito hacer pausas en el trabajo?

Durante estas pausas, ¿realizó ejercicios de respiración para que los diafragmas interactúen adecuadamente?

Reconocer y modificar estos hábitos puede ser un paso crucial para prevenir o mitigar las disfunciones del suelo pélvico.



¿En qué consiste la valoración inicial de **PISO PÉLVICO?**



Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA

8

¿En qué consiste la primera consulta?

La primera cita con un fisioterapeuta pélvico es fundamental para comenzar un adecuado proceso de tratamiento y valoración.

Aunque muchas veces las personas acuden con síntomas o disfunciones específicas, la valoración también puede ser preventiva. Es especialmente recomendable después de eventos como el parto, la menopausia o una cirugía pélvica.

Aquí te detallo qué puedes esperar en esta consulta inicial:



Bienvenida y presentación

Es una oportunidad para que te sientas cómodo y plantees todas las dudas o preocupaciones que puedas tener.



Anamnesis o entrevista

Esta es una parte crucial de la consulta.

¿Qué te voy a preguntar?

Datos como tu nombre, dirección teléfono, ocupación, etc.

Intensidad del problema Observando posibles deterioros, discapacidades y limitaciones.

Naturaleza de la patología Identificando posibles causas, como un traumatismo durante un parto vaginal.

Factores locales Aspectos que pueden complicar la recuperación, como un prolapso uterino.

Factores generales o sistémicos Condiciones que podrían influir en la recuperación, como la diabetes.

Factores personales Esfuerzos o medidas que has tomado para enfrentar o aliviar los síntomas.

Historial de salud Hábitos, medicamentos, nivel de actividad física, entre otros.



Exploración física

Una exploración física del paciente es importante para complementar la información recabada durante la anamnesis.

¿Qué voy a examinar?

▶ **Postura y Control Respiratorio:**

Determinar la postura general y la mecánica respiratoria.

▶ **Funcionalidad del suelo pélvico:**

Se observa tanto en reposo como en actividad, evaluando coordinación, tono, resistencia y fuerza, la exploración debe ser interna y externa.

▶ **Contracción Muscular:**

Determinar la habilidad y grado de contracción de los músculos pélvicos, y si el paciente tiene conciencia de ellos.

▶ **Interacción con otras partes del cuerpo:**

Dolor a la palpación, debilidad muscular, etc.

▶ **Valoración General:**

Incluye la columna vertebral, abdominales, diafragma y la sinergia entre diferentes grupos musculares. Si estos no trabajan adecuadamente, los ejercicios aislados podrían no ser efectivos.



Exámenes complementarios

Podría necesitar algunos exámenes después de la evaluación exploratorio yo te indicaré cuales:

Ecos - urodinamia

Flujometría

Diario miccional, entre otros



Diagnóstico

Se realiza basándose en los resultados de la anamnesis, exploración física y exámenes complementarios. Con esta información, se establece un diagnóstico funcional y se inicia el tratamiento.



Pronóstico

Diversos factores influyen en el pronóstico:

- Intensidad y duración de los síntomas.
- Edad del paciente.
- Obesidad.
- Historial quirúrgico y de partos vaginales.

A partir de la evaluación, el fisioterapeuta decidirá la cantidad y frecuencia de las sesiones, que pueden variar entre 6 y 20 sesiones, dependiendo de la gravedad de los síntomas.



Seguimiento

Después de finalizar el tratamiento principal, se realizan controles periódicos para garantizar la evolución adecuada del paciente y que los síntomas no aparezcan.

Resultados de la Primera Consulta

Al finalizar tu primera visita, recibirás un informe diagnóstico, la explicación del tratamiento propuesto y recomendaciones para cuidados en casa.



**¿Cómo puede ayudar
la fisioterapia del**

PISO PÉLVICO?

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



9

Beneficios de la fisioterapia pélvica:

Tratamiento

Con base en la evaluación, el fisioterapeuta decidirá la viabilidad y la naturaleza de la intervención fisioterapéutica necesaria.

Se establecen objetivos y estrategias específicas para combatir los síntomas presentados por el paciente.

El tratamiento fisioterapéutico comprende:

Educación al paciente

- ▶ Se explican conceptos fundamentales, como la función de la vejiga, las razones detrás de una lesión y cómo remediar.
- ▶ Se identifican y discuten los factores de riesgo del paciente.
- ▶ Se ofrecen consejos y maniobras de protección para evitar el dolor y escapes de orina o heces.
- ▶ Se aborda y modifica la postura durante la defecación para evitar el estreñimiento y el esfuerzo excesivo.

Enfoque integral y multidisciplinario:

Dependiendo de la valoración inicial, se pueden comenzar las terapias o derivar al paciente a otras especialidades para un abordaje completo.

La comprensión del paciente de su estado promoverá su motivación para comenzar otras etapas del tratamiento.

Técnicas y procedimientos

Utilización de técnicas variadas como electroterapia, biofeedback, técnicas manuales, masaje perineal, cinesiterapia, radiofrecuencia, diatermia, punción seca y técnicas comportamentales.

Muchos tratamientos son intracavitarios (intravaginales y/o ano/rectales), y se deben realizar garantizando máxima higiene.

Los fisioterapeutas especializados garantizan que los tratamientos se realicen adecuadamente.

Objetivos Generales de la Fisioterapia Pélvica

- ▶ Mejorar la fuerza y tono del suelo pélvico.
- ▶ Equilibrar el cuerpo en general, prevenir futuras lesiones y mejorar la salud del sistema músculo-esquelético.
- ▶ Lograr una coordinación efectiva entre el diafragma, suelo pélvico, columna lumbar y abdominales.
- ▶ Hacer hincapié en la importancia de un abordaje integral y no sólo centrarse en ejercicios específicos del suelo pélvico.

Al final del proceso, el paciente podrá contraer adecuadamente su musculatura, adoptar posturas saludables, respirar correctamente y trabajar sus abdominales sin daño.

La fisioterapia pélvica permite que el paciente adquiera herramientas y conocimientos para mantener una salud óptima a largo plazo.





Recomendaciones y consejos

para cuidar el piso pélvico
en tu vida cotidiana

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



10

Recomendaciones y consejos para el cuidado del Suelo pélvico



Identificación temprana de síntomas

Si reconoces en tí algún síntoma relacionado con problemas del suelo pélvico, consulta a un especialista de inmediato. La detección temprana mejora significativamente el éxito del tratamiento. Por ejemplo, tratar una cicatriz posparto reciente es más eficaz que hacerlo tiempo después.

Compromiso con el tratamiento

Una vez iniciado el tratamiento, es crucial mantenerse comprometido. Como fisioterapeuta, puedo ofrecerte una guía y motivación, pero el cuidado diario y la práctica de buenos hábitos es responsabilidad del paciente.

Incorporación de hábitos post-tratamiento

El cuidado del suelo pélvico no termina con el tratamiento. Es esencial llevar a la vida diaria todo lo aprendido para prevenir el regreso de los síntomas.

Estilo de vida saludable

El bienestar global del cuerpo influye en el suelo pélvico. Se debe cuidar de todos los sistemas del cuerpo humano, desde el cardiovascular, el músculo-esquelético, el nervioso, el genito-urinario, el digestivo, el renal, etc. La fisioterapia, en sus diversas especialidades, puede ayudar en este cuidado integral.

Consejos prácticos



Higiene al ir al baño

No aguantarse el impulso de orinar o defecar. Mantener la vejiga llena por mucho tiempo puede traer problemas. Es importante relajar la musculatura durante estos procesos, evitando esfuerzos innecesarios.



Postura al evacuar

No aguantarse el impulso de orinar o defecar. Mantener la vejiga llena por mucho tiempo puede traer problemas. Es importante relajar la musculatura durante estos procesos, evitando esfuerzos innecesarios.



Hidratación

Consumir agua en cantidades adecuadas es crucial. La orina debe tener un color claro y no ser turbia. Control de peso y dieta: Mantener un peso saludable y una dieta rica en fibra es fundamental.



Precauciones posparto

Evitar el uso de fajas en el posparto y las actividades de alto impacto si no se ha rehabilitado el suelo pélvico.



Terapia

Es recomendable realizar terapia en etapas como el pre parto, pos parto y menopausia.



Elección de tratamiento

Es vital realizar la fisioterapia con profesionales calificados.



Fisioterapia en

EMBARAZO Y POSTPARTO

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



Si lees esto, seguramente estás embarazada, de modo que ante todo, ¡Felicidades!



Fisioterapia en Embarazo y Postparto

¿EN QUÉ TE PUEDE AYUDAR LA FISIOTERAPIA PÉLVICA DURANTE ESTA ETAPA?

Estás a punto de vivir una etapa maravillosa, Tú y tu pareja necesitará mucho apoyo e información, por lo que mi consejo principal es que se rodeen de un equipo de salud con los que se sientan en confianza.

Y por eso mismo, la Fisioterapia especializada tiene mucho que ofrecerte.

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS SESIONES?

Nuestras visitas son de una hora de duración, completamente individualizadas y si lo deseas, es muy aconsejable que vengas acompañada por tu pareja.

Podrías acudir a partir del segundo trimestre para empezar el curso de preparación al parto, desde la semana 34 o 35 de embarazo si deseas trabajar intensivamente tu suelo pélvico o puedes acudir en cualquier momento si sintieras alguna molestia como lumbalgia, ciática, dolor perineal, entre otros, para la fisioterapia post parto se aconseja acudir después de la 6ta semana después del parto.





PROGRAMA PREPARACIÓN AL PARTO

Dictamos cursos de Psicoprofilaxis diseñados específicamente para tí.



-La Psicoprofilaxis del parto prepara tu cuerpo y tus músculos para saber cómo moverte y favorecer el parto, también ayuda a mantenerte saludable si ya decidiste que tu bebé nacerá por cesárea y en los dos casos a tener una mejor recuperación postparto.

-El programa de preparación al parto consta de Talleres teórico - prácticos de 1h0 cada uno, se recomienda acudir una vez por semana.

-Puedes asistir a partir de la semana 13 de embarazo con su pareja

¡ Ven y prepárate con nosotros en el mejor lugar !



SESIONES DE BIENESTAR PERINEAL

Si has decidido tener a tu bebé por parto vaginal, te ayudamos con la preparación del suelo pélvico desde la semana 34 en adelante:

Masaje perineal y trabajo con la sonda Epi-No. Además de realizarte el masaje en consulta, te enseñaremos a ti o a tu pareja si lo deseas a practicarlo en casa para mantener los resultados. Hay otras cosas aún más interesantes, como por ejemplo experimentar el Epi-No, (una sonda que imita la cabeza del bebé y podremos hacer un simulacro de forma segura).

Trabajo manual de musculatura, ligamentos, y tejidos blandos de todas las estructuras implicadas en tu embarazo. Realizaremos si fuera necesario, una manipulación de la pelvis con el Método Poyet (totalmente compatible con la gestación) y enseñaremos a tu pareja maniobras suaves de movilización y estiramientos que serán muy útiles para el momento de la dilatación.

Ensayar pujos y respiraciones: ¡esta es mi sesión favorita! Haremos un simulacro de parto en condiciones de suma tranquilidad y respeto, donde podrás comprobar por ti misma qué posiciones existen, cuales te apetecen, cómo respiras mejor... ¡Para que tú decidas libremente cuando llegue el momento!

¡Déjanos acompañarte en esta maravillosa experiencia de ser mamá!



SESIONES DE FISIOTERAPIA

Cada mujer tiene sus necesidades físicas y emocionales, y nosotros debemos adaptarnos a ellas, las sesiones de fisioterapia te ayudarán a aliviar molestias propias del embarazo como dolor lumbar, pies hinchados y cansados, dificultad para respirar, utilizaremos:

- ▶ Masaje de liberación miofascial
- ▶ Técnicas de terapia manual
- ▶ Drenaje linfático
- ▶ Ejercicios, etc.

Toda mujer que sepa **conectarse** con su cuerpo y **escucharse**, sabe lo que tiene que hacer. Nosotros solo estamos aquí para guiarte y para que te des cuenta de ello.

FISIOTERAPIA POSTPARTO



Después del nacimiento de tu bebé y pasada la cuarentena, es un momento en el que tu cuerpo está especialmente vulnerable. Tras los múltiples cambios sufridos en el embarazo y en el parto, es importante que los ejercicios de recuperación que se realicen estén diseñados específicamente para este periodo en que el abdomen y el periné no deben sufrir sobreesfuerzos.

Hemos diseñado un programa específico de ejercicios para:

- ▶ Tonificar y reforzar los músculos de la cincha abdominal (cintura y abdomen).
- ▶ Tonificar y reforzar la musculatura del suelo pélvico (vaginal y anal) para evitar la incontinencia urinaria y/o fecal.
- ▶ Corregir y prevenir los descensos de vejiga y matriz (prolapsos) originados por la atrofia muscular.
- ▶ Conseguir un cierre vaginal óptimo que haga disminuir el riesgo de infecciones.
- ▶ Mejorar la sensibilidad vaginal cuando se reanuden las relaciones sexuales.
- ▶ Normalizar la elasticidad y la sensibilidad en las cicatrices, tanto la de la episiotomía a nivel del periné como la de la cesárea a nivel abdominal.
- ▶ Aprender a realizar los esfuerzos del día a día (coger y levantar al bebé, estornudar, defecar, etc.) de forma no lesiva.

La fisioterapia para la rehabilitación postparto tiene como objetivo el tratamiento y prevención de las distintas disfunciones de suelo pélvico que pueden darse tras el parto.





¿Cón quienes colaboramos?

Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



11 Colaboración Multidisciplinaria en la Fisioterapia Pélvica

El tratamiento y prevención de trastornos funcionales de la región pélvica es un trabajo en equipo. Por lo tanto, siempre debe ser manejado en forma multidisciplinaria. Cada uno de los integrantes del equipo (personal de salud) debe evaluar la disfunción, con un screening inicial de las comorbilidades conductuales, educando al paciente/familia e instruyendo sobre hábitos normales de micción y defecación.

Por lo tanto, se necesitan áreas compartidas de especialización y experiencia específica en ciertas disciplinas.

Dentro de este equipo, el papel del fisioterapeuta pélvico destaca por su especialización y conocimientos específicos en la materia.

Profesionales con los que colabora el Fisioterapeuta Pélvico:





Urólogos:

Expertos en el sistema urinario y condiciones relacionadas.

Ginecólogos:

Especializados en el sistema reproductivo femenino y enfermedades asociadas.

Médicos de Atención Primaria:

Profesionales generalistas que pueden detectar y derivar casos específicos.

Enfermeros:

Proveen cuidado y apoyo en diversos tratamientos y procedimientos.

Psicólogos:

Abordan las cuestiones emocionales y psicológicas relacionadas con problemas pélvicos.

La colaboración entre estos profesionales garantiza una atención holística y adecuada a los pacientes, abordando todos los aspectos de su salud. Esta guía está diseñada para todos los miembros del equipo, buscando proporcionar una comprensión completa y uniforme de los trastornos pélvicos y sus tratamientos.



12 Sobre el Autor

Capacitación:

Licenciada en Terapia Física,
Universidad Técnica de Ambato

Diplomado Internacional en
tratamiento miofascial en
pelviperrineología

Diplomado en Salud para la mujer

Máster en Terapia Manual del Sistema
Músculo esquelético, Universidad
Autónoma de Barcelona, España

Magíster en Gestión de la Actividad
Física y Deportiva, por la Universidad
Andrés Bello de Chile.

Otros roles:

Profesor, Investigador, CEO

Experiencia:

Cuento con 13 años de trayectoria
profesional en fisioterapia. De estos, 8
han sido dedicados a la
especialización en problemas del
suelo pélvico.

Contacto:

Email:
monicacristinatm@gmail.com
Teléfono: 0998312212



Mónica Cristina Tello Moreno
FISIOTERAPEUTA PÉLVICA



Después de leer esta guía
ánimate a realizar tu consulta
con Fisioterapia Pélvica.



Pelvis Therapy



pelvistherapy



Monica Tello

AMBATO - ECUADOR

39