

# REVISTA MEXICANA DE FISIOTERAPIA AÑO 1. NÚM. 3

## ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN EL POSPARTO

LTF. Ana Luisa Viramontes<sup>1</sup>

(1) Licenciada en Terapia Física, especializada en fisioterapia Uroginecológica.

**Palabras clave:** Suelo pélvico, posparto, fisioterapia.

El suelo pélvico, ese conjunto de músculos, ligamentos y fascias, que cierra a la pelvis por la parte inferior, da soporte durante los cambios fisiológicos y musculoesqueléticos del embarazo y juega un papel primordial en el día a día de la mujer, ya que sostiene al útero, vejiga y recto, dando control a sus esfínteres urinario y anal; por lo tanto, es sumamente importante permitir su proceso de recuperación tras esos meses de gestación.

Durante el embarazo el suelo pélvico, es sometido a una carga extra para sostener al bebé, a lo que se suma la distensión muscular, ligamentosa y fascial dada principalmente por la relaxina. Durante el parto, está conjunto de músculos, ligamentos y fascias se comprime y distiende gradualmente para abrir camino a bebé por el canal vaginal.

Durante el embarazo el suelo pélvico, es sometido a una carga extra para sostener al bebé, a lo que se suma la distensión muscular, ligamentosa y fascial dada principalmente por la relaxina. Durante el parto, está conjunto de músculos, ligamentos y fascias se comprime y distiende gradualmente para abrir camino a bebé por el canal vaginal.

Teniendo en cuenta el embarazo como un factor

de riesgo vale la pena hacer énfasis en aprender a localizar, sentir y entrenar la musculatura del suelo pélvico, desde el embarazo y más aún en el posparto.

El entrenamiento del suelo pélvico va más allá de los ejercicios de "kegel" conocidos por contraer y relajar los músculos del suelo pélvico de manera voluntaria y repetidamente; sin embargo, ahora la evidencia científica nos habla de que entrenar el suelo pélvico va más allá de solo contraer y relajar de manera continua, lo ideal es que los ejercicios estén diseñados individualmente según las necesidades de cada mujer, manejando los tiempos y el número de repeticiones dosificadas y personalizadas; y aquí es donde interviene la fisioterapia especializada en suelo pélvico, siendo el profesional idóneo para una correcta valoración e individualización del tratamiento.

El entrenamiento de la musculatura pélvica debe incluir ciertos parámetros: Los tiempos de contracción-relajación y el número de series va depender de cada mujer, aquí compartimos una sugerencia para iniciar un entrenamiento inicial Trabajar series de contracción lenta y rápida, así lograremos entrenamiento del suelo pélvico más funcional:

Realizar contracciones (fuertes) rápidas: contraer el suelo pélvico 1 seg lo más fuerte posible y relajar 2 seg, repetir esta secuencia hasta completar 8 repeticiones, siendo esta una serie. Realizar dos series por día y no olvidar dejar 1 min de descanso entre series. Realizar contracciones (más suaves) lentas: contraer suavemente durante 8 seg y relajar 6 seg, repetir esta secuencia hasta completar 10 repeticiones, siendo esta una serie.

Realizar dos series por día y dejar 1 min de descanso entre series. Si al intentar mantener los 8 seg de contracción, el suelo pélvico pierde fuerza, reducir el tiempo de contracción a la cantidad de segundos capaz de mantener. Además, tras el nacimiento del bebé, durante los primeros días de postparto, aconsejamos realizar contracciones suaves y lentas para ayudar a la reabsorción del edema y facilitar la reconexión con la musculatura pélvica.

En la actualidad existen herramientas que permiten que el entrenamiento y toma de conciencia del suelo pélvico, pueda ser visualizado y cuantificado por un biofeedback que detecta la actividad del suelo pélvico por medio de gráficas en una pantalla, realizado por un fisioterapeuta especialista en suelo pélvico; también existen en modalidad portátil, pequeños y de uso personal lo que facilita el entrenamiento de suelo pélvico en casa.

Si al ejecutar ejercicios de suelo pélvico, se experimenta dolor debido a la presencia de una cicatriz por episiotomía o desgarre perineal, acudir antes con un profesional especializado en suelo pélvico para guiar sobre el manejo adecuado de la cicatriz para evitar adherencias u otras complicaciones.