

SUELO PÉLVICO

ÍNDICE

1. Anatomía
 - Musculatura de suelo pélvico
 - Para qué sirve
 - Qué conseguimos
2. Ejercicios para fortalecer el core
3. Músculo transverso (tumbado, sentado)
4. Ejercicios de Kegel → Mujer/hombres
 - Postura
 - Respiración
 - Musculatura adecuada
 - Realizar ejercicios en posición tumbada
 - Realizar ejercicios en posición sentada
5. Pilates para suelo pélvico
6. Bibliografía

AUTORES

De Grados Romero, Inés
Domínguez Domínguez, Miguel
Manzano Redondo, Fernando
Morán Acedo, Fernando

TUTORES

Grajales Ubierna, Gloria María
Moreno Gómez, Antonio José

1. ANATOMÍA

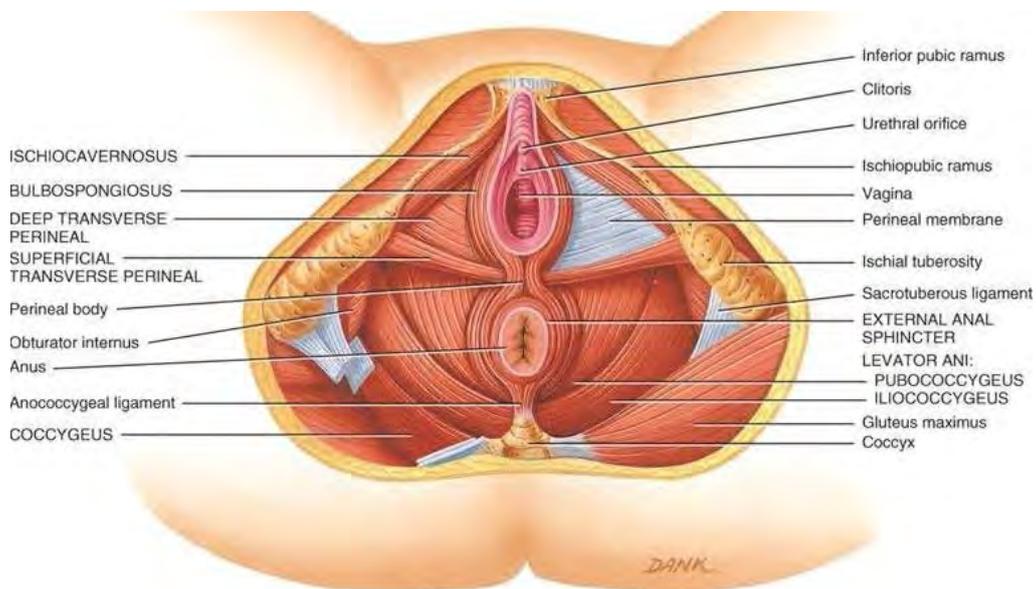
El suelo pélvico o periné es el conjunto de músculos y tejidos conjuntivos que tapiza la parte inferior de la pelvis. Cierran la cavidad abdominal en su parte inferior y su función principal es sostener los órganos pélvicos (vejiga y uretra, útero y vagina; y recto) en la posición adecuada porque de ello depende su normal funcionamiento.

Su principal componente es el músculo elevador del ano, un músculo que cubre la mayor parte de la pelvis. Los órganos pélvicos pueden dividirse en 3 compartimentos: *Anterior* (vejiga y uretra), *Medio* (útero y vagina, próstata y vesículas seminales) y *Posterior* (recto, conducto anal y aparato esfinteriano).

Por tanto, constituyen esos músculos que se encuentran entre el pubis y el coxis, alrededor de la vulva y el ano y, además, se sitúan en dos planos:

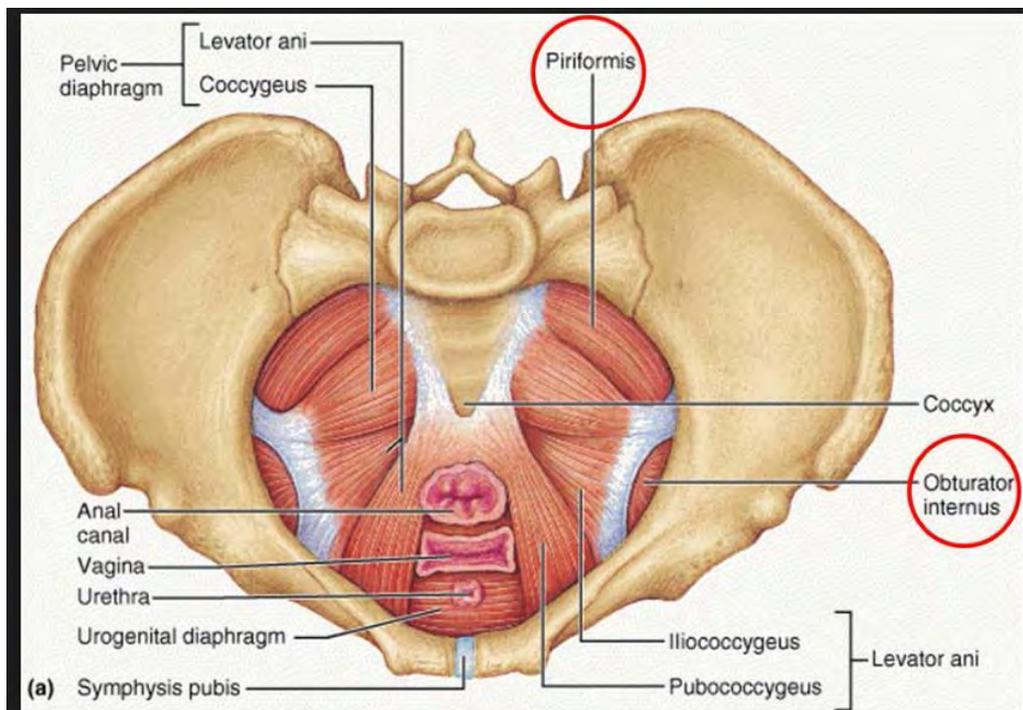
- *Uno superficial*, cuya función más importante es la sexual, aunque también ayuda a sostener los órganos pélvicos.

- *Y otro más profundo*, llamado periné profundo o posterior, formado por los músculos que efectivamente sujetan dichos órganos, controlan los esfínteres y mejoran la calidad de las relaciones sexuales.



Funciones destacadas

- Funciones de continencia: el suelo pélvico controla los esfínteres para una correcta micción y defecación.
- Función sexual: unos músculos perineales tonificados mejoran la calidad de las relaciones sexuales.
- Función reproductiva: el periné es el último obstáculo que debe salvar la cabeza del bebé, ayuda a que su cabeza rote y produce una contracción refleja en el útero (reflejo expulsivo) que provoca a la embarazada un deseo de empujar.
- Función de sostén: el perineo sostiene la vejiga, el útero, la vagina y el recto.



No todo el mundo tiene la misma capacidad para localizar y sentir de manera aislada los músculos del suelo pélvico. Ni están en un lugar evidente del cuerpo, ni hay señales externas que te muestren cuándo los estamos ejercitando o en qué estado de fuerza están.

Antes de empezar cualquier curso de ejercicios de suelo pélvico es necesario asegurarse de que tenemos perfectamente localizados estos músculos y que los contraemos correctamente y de manera aislada de otros que están muy cerca (algunos de ellos incluso conectados, por ejemplo, glúteos o abdominales).

Hay que destacar, que no es necesario que estas partes del cuerpo “ayuden” o se contraigan cuando ejercitamos el suelo pélvico, es decir, un movimiento de glúteos, tórax o abdomen lo que nos estará demostrando es que no estamos ejercitando los músculos del suelo pélvico. Al menos no de manera aislada.

Cuando ejercitamos el suelo pélvico lo que se siente es una contracción que cierra y eleva hacia adentro y hacia arriba todas las aberturas del periné, es decir, el ano, la uretra y la vagina, en el caso de las mujeres.

Imaginemos que esas aberturas son círculos. Pues bien, con el ejercicio de suelo pélvico vamos a sentir cómo esos círculos se van a contraer, cerrándose o reduciendo su tamaño, y se van a elevar hacia adentro de nuestro cuerpo.

<https://youtu.be/i13VbFzCFkw?list=PL9EFHeQqoLmuUR-3DyJOJsZKCPBctv0ob>

Con el trabajo y ejercicios adecuados en torno al suelo pélvico, podemos conseguir mejoras en todos estos aspectos:

- Incontinencia urinaria
- Urgencia urinaria
- Polaquiuria
- Incontinencia fecal o de gases
- Descenso de órganos (prolapso)
- Dolor perineal
- Estreñimiento terminal
- Durante el embarazo y en el posparto
- Disfunciones sexuales (dispareunia, vaginismos, disfunción eréctil)

En cuanto a los hombres, el trabajo dedicado al suelo pélvico consigue mejoras en:

- Disfunción eréctil
- Problemas para el control de orina
- Trastornos en la defecación (dificultad para el vaciado e incontinencia fecal)
- Prolapso rectal
- Problemas de suelo pélvico tras cirugía de próstata

2. Core y músculo transverso

El core y el músculo transverso tiene muchos beneficios sobre la estabilidad de nuestro cuerpo y sobre el suelo pélvico por eso es importante entrenar estos músculos eficazmente sin perjudicar el suelo pélvico (hay ejercicios que aquellas personas con disfunciones del suelo pélvico deberían evitar por ser potencialmente perjudiciales para éste). En el tratamiento del suelo pélvico, en la prevención y rehabilitación de este conjunto de estructuras de músculos que ocupan la parte inferior de nuestra pelvis, tiene una función muy importante el músculo transverso del abdomen. Nuestro suelo pélvico no se trabaja de forma aislada, sino que se relaciona con otras partes de nuestro cuerpo (pared abdominal, diafragma, columna lumbar...) por eso es necesario tener el control de esta zona del cuerpo.

A pesar de que cada día se habla más del suelo pélvico en nuestro país desafortunadamente a diferencia de otros países vecinos no existe el apoyo desde administraciones públicas al tratamiento con profesionales especializados, ni con productos específicos, ni mediante campañas de concienciación. Algunas de las técnicas básicas para aprender a activar el core son las siguientes:

- Intentar introducir la punta de los dedos por delante de las crestas iliacas, para comprobar si se está contrayendo el músculo transverso del abdomen.
- Intentar meter tripa ligeramente como cuando estamos cerrando la cremallera de unos pantalones.
- Soplar suavemente hasta que los pulmones se queden sin aire.

Tumbados en el suelo

-Tumbados hacia arriba, coger aire y al expulsarlo intentar llevar el ombligo hacia dentro y arriba activando el transverso (espalda apoyada).

-Situarse los dedos en la punta de la cresta iliaca y al exhalar notaremos como se activa el transverso.

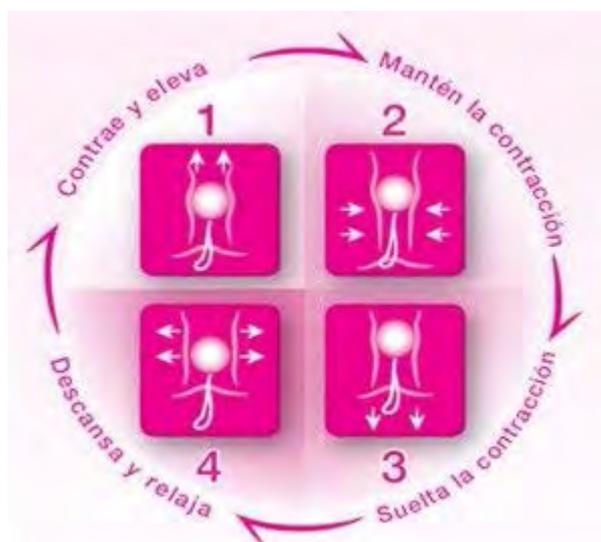
Sentado en una silla

-Colocar los dedos en el interior de las espinas iliacas, espalda erguida, elevación del tronco e inspirar y exhalar el abdomen para notar la contracción del abdomen.

[_https://www.youtube.com/watch?v=O3z0cYBbIBg](https://www.youtube.com/watch?v=O3z0cYBbIBg)

4. Ejercicios de Kegel → Mujer/hombres

Consiste en hacer contracciones concéntricas y elevar los tres orificios perineales, seguido de una relajación del suelo pélvico (uretra, vagina en el caso de la mujer y ano en ambos sexos). Estos ejercicios se pueden realizar sentados, tumbados y a cualquier hora en cualquier lugar, ya que nadie notará que estás haciéndolo.



Se deben seguir estos cuatro pasos, es importante dejar un tiempo de recuperación entre ejercicios para que en la nueva repetición la musculatura esté relajada y se pueda hacer la contracción correctamente.

Postura

Es importante elegir la postura en la que te sea más fácil contraer el suelo pélvico. Debes escoger aquella postura en la que contraer los músculos de tu suelo pélvico te resulte más sencillo. Puede ser tumbado boca arriba, de lado o boca abajo si te cuesta especialmente trabajar esta musculatura. El hecho de estar tumbado elimina el efecto que la gravedad ejerce sobre tus vísceras pélvicas y sobre esa especie de hamaca que forma tu musculatura perineal, facilitándote la contracción de los músculos. A medida que avances en el entrenamiento, podrás realizar los ejercicios en otras posiciones: a cuatro patas, sentado o incluso de pie.

También es importante mantener la corrección postural al hacer los ejercicios de Kegel. Elijas la posición que elijas, antes de comenzar a contraer tu suelo pélvico, comprueba que tu columna vertebral está recta y elongada y que tu pelvis se encuentra en una posición neutra en el espacio, esto es: que la curvatura lumbar no esté muy pronunciada (“culo pollo”) ni borrada (“culo plano”). La curva lumbar debe ser suave antes y durante la realización de las contracciones musculares.

Respiración

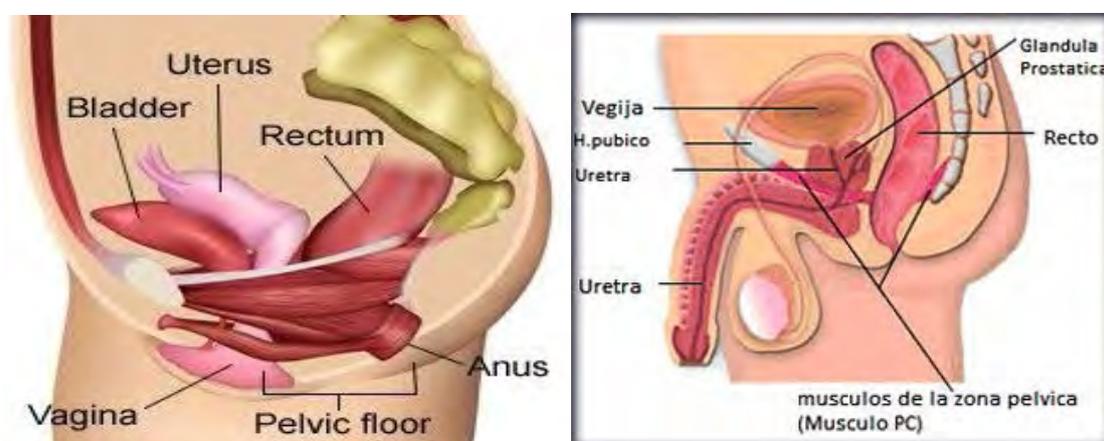
Siempre que contraemos y relajamos la musculatura del suelo pélvico hay que tener especial atención en la respiración. Realiza una contracción de los músculos que rodean los orificios de tu periné como si quisieras cerrarlos y elevarlos hacia tu interior. Mientras contraes, sigue respirando de manera natural, no aguantas el aire ni cambies tu patrón respiratorio habitual. Este punto es importante: hay que conseguir contraer la musculatura sin alterar la respiración, para más adelante ser capaz de activar tu suelo pélvico ante aumentos de presión puntuales como los que producen las acciones de toser o estornudar. Hay que tener en cuenta que tras cada contracción, hay que relajar los músculos lentamente, dejando que regresen a su posición inicial. Es muy importante realiza un par de respiraciones antes de contraer.

Uno de los errores más comunes en los ejercicios de Kegel es aguantar la respiración o cambiar el patrón de respiración habitual al realizar los ejercicios. Simplemente hay que respirar de manera normal.

Musculatura

Los ejercicios de Kegel tienen por objetivo fortalecer la musculatura del suelo pélvico. Como es lógico, antes de empezar, debemos tener claro qué es el suelo pélvico, cuáles son los músculos y estructuras que lo componen y cómo podemos localizarlos y sentirlos.

Existen varios trucos para identificar esta musculatura, el más conocido es el de cortar la orina cuando vas al baño (tan solo a modo de prueba, para identificar los músculos, nunca como ejercicio). Cuando ejercitamos el suelo pélvico lo que se siente es una contracción que cierra y eleva hacia adentro y hacia arriba todas las aberturas del periné.



Una vez tengas claro dónde están estos músculos y seas capaz de realizar una contracción de los mismos, estás listo para empezar tu programa de entrenamiento diario con ejercicios de Kegel.

Es muy importante el descanso entre serie. Para que el entrenamiento de tu suelo pélvico sea eficaz, debes mantener un breve periodo de descanso entre una serie y otra. Tómate al menos 15-20 segundos de reposo para que tus músculos se recuperen y trabajen adecuadamente. De nada servirá fatigarlos con numerosas contracciones, lo importante no es “cuantas más mejor”, sino hacerlas correctamente.

Algunos errores frecuentes a la hora de trabajar la musculatura del suelo pélvico son:

- No empujes hacia abajo cuando contraigas tu suelo pélvico: al contrario, la contracción debe ser hacia arriba, como elevando los orificios hacia el interior de tu cavidad pélvica.
- No contraigas los glúteos, los aductores ni los músculos rectos del abdomen cuando realizas los ejercicios de Kegel: el trabajo de los músculos del suelo pélvico debe realizarse de manera aislada, sin la ayuda de esos grupos musculares cercanos.

Ejercicios en posición tumbada

Para iniciar, la recomendación es comenzar a trabajar el suelo pélvico desde una posición tumbada, con las plantas de los pies apoyadas en el suelo, las rodillas flexionadas y la zona lumbar apoyada por completo en el suelo, evitando la aparición del arco lumbar.

Desde esta posición resulta más sencillo bloquear glúteos, abdomen y abductores, por lo que las contracciones serán aisladas, es decir, únicamente ejercitaremos los músculos del suelo pélvico, que es lo que buscamos.

Para comenzar con los ejercicios de Kegel debemos:

- Ejercicio 1: el lento. Contraer los músculos pélvicos (truco: imagina que estás miccionando y quieres detener el hilo de orina) durante 4 o 5 segundos y después relajarlos durante el doble de tiempo, hay que hacer varias repeticiones pero dejando tiempo a recuperar entre ellas. Con el tiempo se debe ir aumentando el tiempo de contracción.
- Ejercicio 2: el rápido. Contraer y relajar de manera rápida los músculos pélvicos, durante al menos 2 minutos. Repetir el ejercicio durante varias veces a lo largo del día.
- Ejercicio 3: la onda. Contraer los 3 orificios de la zona perineal, comenzar por el anillo que rodea la uretra, luego el que rodea la vagina (mujeres) y por último el que rodea el ano, una vez contraídos, relajar en orden inverso (ano, vagina, uretra)
- Ejercicio 4: el ascensor. Contraer gradualmente los músculos de la zona vaginal simultáneamente en tiempos, la sensación de estar subiendo un ascensor y parar en cada piso un par de segundos.

Ejercicios en posición sentada

Se recomienda comenzar desde posición tumbada ya que al realizar los ejercicios en posición sentada debemos mantener una posición correcta.

Para mantener una postura correcta, nos sentamos en una superficie que permita una movilidad completa de la pelvis, de manera que llevemos la pelvis a una posición neutra, ni anteversión (echamos la pelvis hacia delante), ni retroversión (apoyando en el sacro).

Es recomendable hacer estos ejercicios sobre un fitball ya que de esta forma podemos comprobar que la postura sea la adecuada.

Debes sentir como estas apoyado sobre los isquiones, son los huesos sobre los que nos sentamos, ni hacia delante ni hacia atrás, justo sobre ellos.

Una vez estamos correctamente sentados sobre nuestros isquiones con la pelvis en posición neutra, comenzamos la contracción concéntrica y la elevación de los orificios perineales.

Con una respiración normal, tranquila, inspiramos y al exhalar elevamos los orificios hacia dentro y hacia el interior de nuestra pelvis.

Una vez hemos ejecutado el ejercicio, relajamos, recuperamos y volvemos a repetir.

Los ejercicios que se realizar son los mismos que en posición tumbado o de pie:

- Ejercicio 1: el lento
- Ejercicio 2: el rápido
- Ejercicio 3: la onda
- Ejercicio 4: el ascensor

5. Pilates para suelo pélvico

El pilates es una actividad altamente recomendable para fortalecer los músculos lumbares y pélvicos, obteniendo de este modo mejoras posturales y fortaleciendo el suelo pélvico.

Con el método pilates integramos el trabajo del core (faja abdominal), formado por el transversal del abdomen, la musculatura del suelo pélvico y el diafragma.

La faja abdominal es la que se encarga de estabilizar el tronco, mantiene las vísceras en su lugar y permite tener una correcta postura y una respiración adecuada.

Por lo que un core que no realiza correctamente su función, provocará alteraciones que posiblemente desencadenará en una patología.

En caso de padecer pérdidas de orina, debilidad en el suelo pélvico (impidiendo mantener la contracción), dolores pélvicos o prolapsos (descenso de órganos), se recomienda acudir a un

profesional especializado en suelo pélvico, ya que los ejercicios que se realizan en pilates pueden resultar muy exigentes en un suelo pélvico débil.

** No todo es válido para todos, debemos asegurarnos de que el ejercicio físico es beneficioso en cada caso particular, siempre poniéndote en las manos de un profesional del ámbito que modifique y adapte la actividad a las características y necesidades del cliente.*

5. Bibliografía

- Carrillo, G. K., & Sanguinetti, M. A. (2013). Anatomía del piso pélvico. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(2), 185-189.
- Martínez Torres, J. C., Rodríguez Adams, E. M., Díaz Acosta, D., Ros Montenegro, A., Abreu Pérez, Y., García Delgado, J. A., & Pérez Coronel, P. (2009). EVALUACION DEL EFECTO DE LA MAGNETOTERAPIA, LA ELECTROTERRAPIA Y LOS EJERCICIOS DEL SUELO PELVICO COMO TRATAMIENTO REHABILITADOR EN LA INCOTINENCIA URINARIA. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(1), 0-0.
- Carneiro, E. F., Araujo, N. D. S., Beuttenmüll, L., Vieira, P. C., Cader, S. A., Rett, M., ... & Dantas, E. H. M. (2010). Las características anatomofuncionales del suelo pélvico y la calidad de vida de mujeres con incontinencia urinaria de esfuerzo sometidas a ejercicios perineales. *Actas Urológicas Españolas*, 34(9), 788-793.
- www.ensuelofirme.com