SUELO PELVICO

SUELO PÉLVICO, ESE GRAN DESCONOCIDO (MUJERES Y HOMBRES)

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

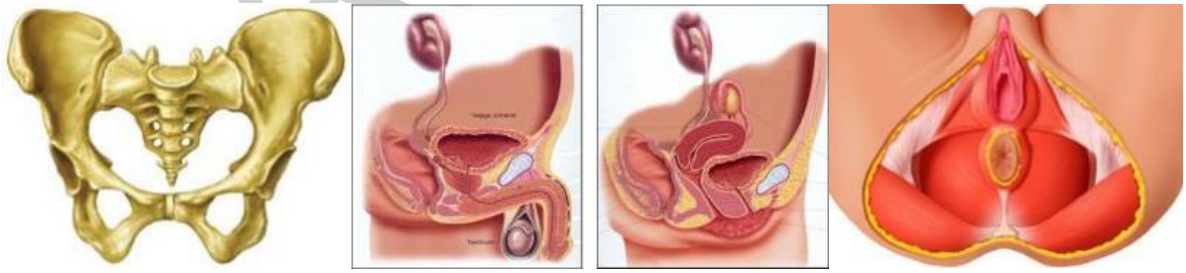
El suelo pélvico comprende un grupo de músculos, que actúan como sustentación de las vísceras (vejiga, útero, intestinos etc.) a parte de las acciones propias de cada músculo. Los tenemos mujeres y hombres, así estos consejos son para ambos.

Con la Fisioterapia del Suelo Pélvico se pueden tratar los problemas derivados de un mal funcionamiento de estos músculos evi tando que se cronifiquen y que le acompañen el resto de su vida

El Suelo Pélvico, también llamado Periné, es el conjunto de músculos que cierra la parte baja de la pelvis y entre sus principales funciones están sujetar los órganos pélvicos, participar en la continencia urinaria y también participar en la micción, la defecación y el parto.

La musculatura del Suelo Pélvico puede verse afectada por distintos factores como son el embarazo, el parto y post-parto, la menopausia y el envejecimiento, el estreñimiento, las prácticas deportivas que implican saltos, correr..., también la tos crónica, las intervenciones quirúrgicas en la zona pélvica o abdominal, etc. Todos ellos son factores que pueden generar una pérdida progresiva del tono muscular desencadenando problemas de incontinencia urinaria, fecal o de gases, descenso de órganos pélvicos, estreñimiento distal...

La pelvis es una estructura ósea que contiene en su interior los órganos pélvicos (vejiga-uretra, útero-vagina, ano-recto). Dichos órganos se encuentran sostenidos por un conjunto de estructuras (músculos, fascias y ligamentos) que tienen la función de mantenerlos en su lugar porque de ello depende su buen funcionamiento.



SUELO PÉLVICO FEMENINO Y MASCULINO

Cuando se habla del suelo pélvico, generalmente los consejos de cuidado y ejercicio de la musculatura que lo forma van dirigidos a las mujeres. Esto es porque los cambios hormonales de la mujer, el embarazo y el parto pueden dañarlo gravemente y son ellas las que, en un alto porcentaje,

sufrirán incontinencia urinaria.

Pero los hombres también tienen suelo pélvico y su ejercicio mejora la salud y tiene grandes beneficios en la vida sexual. ¡Merece la pena comprobarlo!. Además muchas actividades de la vida cotidiana pueden dañar el suelo pélvico y los hombres también pueden tener problemas urinarios.

Cuando se habla del suelo pélvico, generalmente los consejos de cuidado y ejercicio de la musculatura que lo forma van dirigidos a las mujeres. Esto es porque los cambios hormonales de la mujer, el embarazo y el parto pueden dañarlo gravemente y son ellas las que, en un alto porcentaje, sufrirán incontinencia urinaria.

Pero los hombres también tienen suelo pélvico y su ejercicio mejora la salud y tiene grandes beneficios en la vida sexual. ¡Merece la pena comprobarlo!. Además muchas actividades de la vida cotidiana pueden dañar el suelo pélvico y los hombres también pueden tener problemas urinarios

Beneficios del ejercicio para Mujer

- Mejora y previene las incontinencias.
- El reforzamiento de la musculatura pélvica, que mejora la respuesta sexual.
- La reducción de los síntomas de la menopausia.
- La recuperación más rápida tras el embarazo y parto.
- Minimizar el riesgo de incontinencia tras la histerectomía.
- Incrementa el tono vaginal.

Beneficios del ejercicio para el hombre.

- Mejora y previene las incontinencias.
- El reforzamiento de la musculatura pélvica, que mejora la respuesta sexual.
- Control de la eyaculación precoz.
- Mejora de la erección..
- Ayuda en la prevención de prostatitis

MARTIMEDIC