



Las señales que indican una disfunción del suelo pélvico:

- dificil de detener el flujo de orina
- fuga de los esfuerzos para preparar la orina (toser, estornudar , levantar pesas)urgencia
- dificultad y / o dolor durante el coito sexual
- sensación de peso en la pelvis
- dificultad para retener los gases intestinales o heces

dificultad en la defecación estreñimiento

Manifestaciones clínicas de los daños:

- incontinencia urinaria
- vejiga hiperactiva
- prolapso de órganos pélvicos
- incontinencia fecal
- disfunción sexual
- síndromes de dolor perineal
- disinergia abdominopélvica

Usted puede hacer una gimnasia específica:

La reeducación del suelo pélvico o Cinesiterapia Pelvis - Perineal (CPP) es una terapia que tiene el objetivo de reducir los síntomas referidos por el paciente mejorando así la calidad de vida .



¿Qué se hace durante la sesión?

Cada sesión puede durar unos 60 minutos , divididos en dos partes : la primera parte se va a ejecutar los ejercicios de fisioterapia activos con el terapeuta , el segundo es instrumental en el que va a utilizar dos métodos : 1) la biorretroalimentación (técnica de reeducación actividades fisiológicas , llevadas a cabo a través de señales visuales o acústicas) , 2) la estimulación eléctrica funcional (técnica de estimulación muscular pasiva a través de una sonda intra -vaginal conectada a un estimulador) .

¿Qué resultados se pueden lograr?

- ✓ El CPP además de mejorar el cuadro clínico, alcanzando en algunos casos la resolución, permite en algunos casos evitar la cirugía.
- ✓ Técnicas de rehabilitación una medida preventiva puede ser utilizado , especialmente en mujeres embarazadas.

Para obtener más información contactar:

Prof. Fabio Gaj

Teléfono: 335-6524037

E-mail: fagaj@tin.it

Sitio web:

www.masterpavimentopelvicosapienza.it

Folleto editado por El Dr.
Chiara Torresetti



Università degli studi di
Roma "La Sapienza"
Azienda Policlinico
Umberto I
Dipartimento di Chirurgia
Generale e Specialistica
"Paride Stefanini"



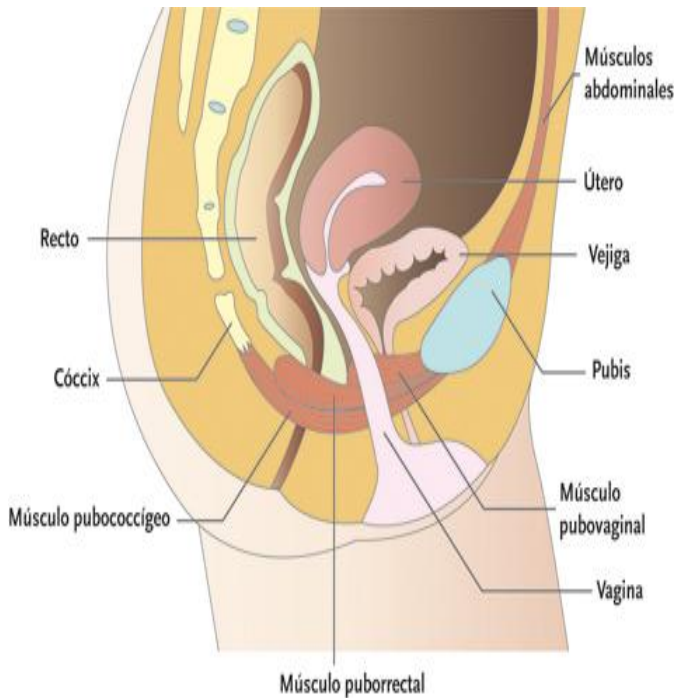
¿QUÉ EL SUELO PÉLVICO?



¿Dónde está?

El **suelo pélvico** es el grupo de músculos y tejido conectivo que se cierra en la cavidad abdominal y se corresponde con la zona anal y genitourinaria. (figura 1)

En condiciones fisiológicas ayuda a mantener una posición en los órganos pélvicos (útero, la vagina, la vejiga, la uretra y el recto) que los apoyan en sus actividades diarias (caminar, saltar, levantar bolsas) o después de cambios repentinos en la presión intra-abdominal (estornudos, tos) e interviene en su funcionamiento adecuado. Cuando se deterioran estas funciones, ocurren las disfunciones.



• Fig.1

¿Cuáles son sus funciones?

❖ **continencia y la micción en la función urinaria:** la función urinaria se lleva a cabo por el tracto urinario superior (riñones y uréteres) y el tracto inferior (vejiga y uretra rodeada por el músculo detrusor). (figura 2) El suelo pélvico afecta a la segunda.



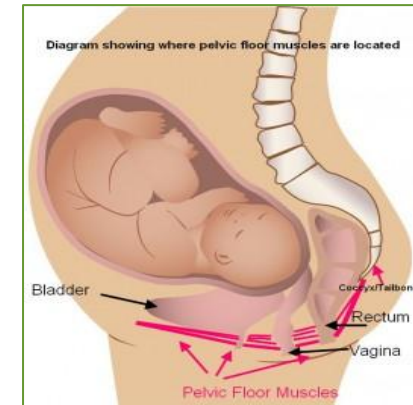
• Fig.2

❖ **continencia y defecación en el acto de defecar:** el recto es la última parte del intestino, la sede de la ampolla rectal, que continúa hacia el final con el canal anal con el que forma un ángulo de reposo de 90° rodeado de músculos, que forman el esfínter anal interno (SAI) involuntario, que está cerrado en reposo, y externo (SAE) llamada ano (voluntario).



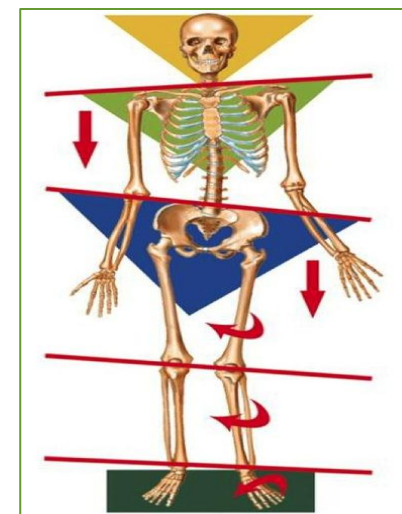
•Fig.3

❖ **sexual y reproductiva:** los músculos del suelo pélvico juegan un papel clave en el acto sexual. Además, si durante el embarazo debe ser compatible con el nuevo peso (figura 4), por otra parte durante el parto los músculos permiten que el feto salga..



• Fig.4

❖ **biomecánica:** el suelo pélvico ayuda a los músculos del tronco para estabilizar el cuerpo durante un movimiento (figura 5), adaptado para asegurar el equilibrio y la armonía.



•Fig.5