

Estos ejercicios le ayudarán a iniciarse en el cuidado de su suelo pélvico.

Le recomendamos empezar tomando conciencia de su respiración, postura corporal y movimiento de su pelvis para continuar estirando musculatura que a menudo se encuentra en tensión.



REEDUCACIÓN CONDUCTUAL:

- Revisar hábitos miccionales: intentar cada 2-3 h durante el día y 1 vez en la noche
- Evitar el stop-pipi
- Evitar empujar para terminar de orinar o defecar.



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

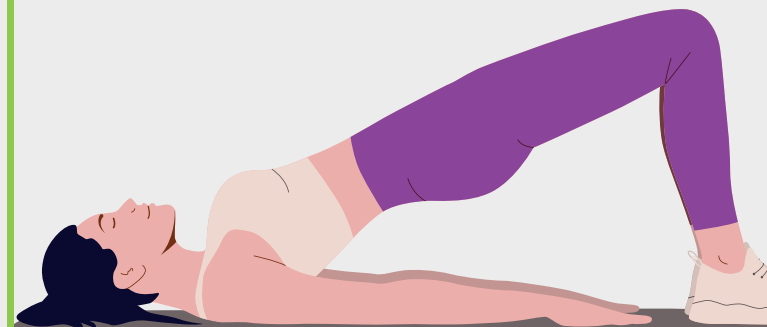
¡ESPERAMOS HABERTE AYUDADO!

www.hcs.es

Información fisioterápica para mantener un suelo pélvico saludable © 2025 by Servicio de Rehabilitación y Fisioterapia, Unidad de Suelo Pélvico del Hospital Universitario Costa del Sol is licensed under CC BY-NC 4.0

INFORMACIÓN FISIOTERÁPICA PARA MANTENER UN SUELO PÉLVICO SALUDABLE

REALIZADO POR SERVICIO
DE REHABILITACIÓN Y
FISIOTERAPIA UNIDAD DE
SUELO PÉLVICO DEL
HOSPITAL UNIVERSITARIO
COSTA DEL SOL



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo

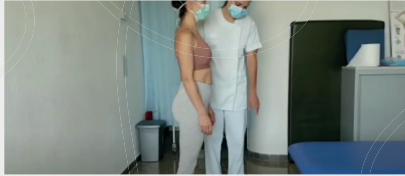


Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

Ejercicios respiratorios



Corrección postural



Báscula pélvica



Estiramiento Psoas Ilíaco



Estiramiento aductores



Estiramiento piramidal



EJERCICIO PARA TOMAR CONCIENCIA DE LOS MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO

Tumbada o boca arriba con piernas dobladas

◊ Lubricar un dedo con agua o lubricante y colocarlo en la vagina o ano.

◊ Colocar la otra mano en el abdomen y sentir que está relajado.

◊ Expulsar aire por la boca lentamente mientras aprieta alrededor del dedo como si tratase de controlar la pérdida de pipi o una defecación.

◊ Controlar que no tense los glúteos o las piernas, deben estar relajadas al igual que el abdomen.

◊ Contraer los músculos durante 10 segundos mientras expulsa el aire y relajarlos durante 5 - 10 segundos mientras coge aire de nuevo.

RECOMENDACIONES

Evitar sobrepeso

Evitar deportes de alto impacto (saltos) y ejercicios extenuantes

Evitar consumo de sustancias excitantes: alcohol, cafeína, tabaco

Evitar estreñimiento: caminar, ingesta de alimentos con fibra

Correcta hidratación



Hidratación



Tonificación y estiramientos



Postura evacuación

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS



Ejercicios respiratorios e hipopresivos



Dieta Saludable



Programación horario evacuación y controlar micción