

SUELO PÉLVICO EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Llamamos **suelo pélvico** al conjunto de músculos y ligamentos que sostienen los órganos de la pelvis (vejiga, uretra, útero, vagina, recto y ano). Además, el suelo pélvico permite y **facilita la micción, el coito, el parto y la defecación** y asegura que en reposo **se mantenga la continencia urinaria y fecal.**

Fortalecer el suelo pélvico es importante tanto para la **prevención** como para el **tratamiento de diferentes disfunciones** que pueden aparecer en personas con **Esclerosis Múltiple**: incontinencia urinaria, incontinencia fecal, polaquiuria (aumento de la frecuencia de micciones), nicturia (aumento de la frecuencia miccional nocturna), etc.



A continuación, facilitaremos unas recomendaciones y ejercicios genéricos para fortalecer el suelo pélvico en personas con EM. No obstante, es recomendable que un fisioterapeuta especializado realice una valoración y un entrenamiento específico adaptado a tus necesidades.

ANTES DE EMPEZAR

- Los ejercicios de suelo pélvico hay que realizarlos de forma **constante**, con una **frecuencia mínima de 2 veces a la semana**.
- **Primero**, trata de **ubicar los músculos** para realizar correctamente el ejercicio.
 - Los músculos del suelo pélvico son internos. Cuando orinas y logras detener el flujo, estás usando los músculos del suelo pélvico (haz esto solo para sentir la contracción, NO para realizar los ejercicios pues podría causar infecciones urinarias).
- Trata de imaginar que **los músculos que rodean a la vagina y el recto** "se cierran y tiran hacia arriba", como una ventosa. Esto sería la contracción del músculo.
- **Vacía tu vejiga completamente** antes de iniciar los ejercicios de suelo pélvico.

1 KEGEL

Ubicando los músculos del suelo pélvico realiza **UNA contracción** y **UNA relajación**.

Realiza 3 series de 10 repeticiones

Comienza realizándolo tumbado, ve progresando para realizarlos sentado y por último de pie.



Pies y rodillas separados al ancho de las caderas



Espalda recta

2 BÁSCULA PÉLVICA

Tumbado boca arriba lleva la pelvis en retroversión (pegando las lumbares a la colchoneta) contrayendo el músculo transverso abdominal* (metiendo tripieta) y en anteversión (arqueando la zona lumbar) aumentando la lordosis (curvatura fisiológica de la columna).

Realiza 10 repeticiones



*Transverso abdominal: Es un músculo que se encuentra en la parte delantera y lateral del abdomen. Se extiende desde la columna vertebral hasta la línea alba (línea que atraviesa verticalmente el ombligo).

3 PUENTE

Tumbado boca arriba **contrae la cincha abdominal*** y los **glúteos** para subir a la posición de **puente**, mantén la postura unos 5 segundos y baja.

Realiza 8-10 repeticiones



Pies al ancho de las caderas



Carga el peso en las escápulas, no en el cuello

*Cincha abdominal: Se compone del músculo transverso abdominal, los abdominales oblicuos y los lumbares.

4 ESTIRAMIENTO DE PIERNA

En 4 apoyos **extiende una pierna con la inspiración**, mantén el equilibrio y **baja con la espiración**. Alterna la pierna que está en extensión.

Realiza 8-10 repeticiones



Cuida que tu espalda no se arquee manteniendo apretado el abdomen

Que tu pie no se eleve por encima de tu cadera

5 ELEVACIÓN DE RODILLAS

En posición de 4 apoyos, **junta las rodillas y elévalas** manteniéndote arriba para después bajar.

Realiza 8-10 repeticiones



Rodillas juntas



Mantén apretado el abdomen

6 SENTADILLAS

Realiza una serie de 8-10 repeticiones



Las rodillas miran hacia el frente

Talones al ancho de las caderas



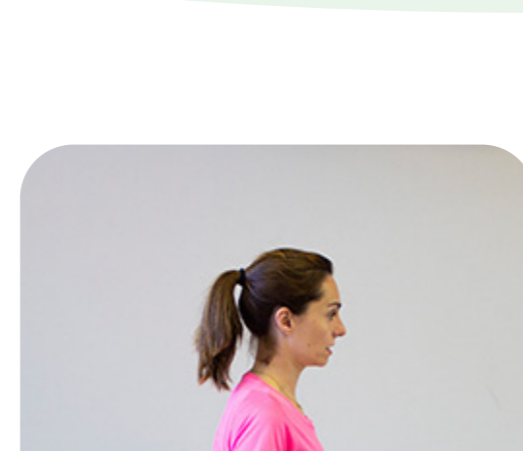
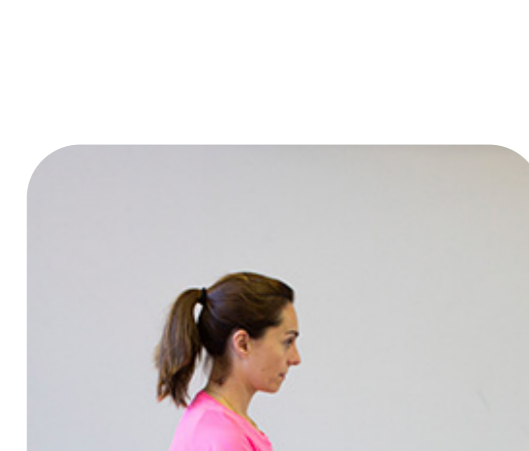
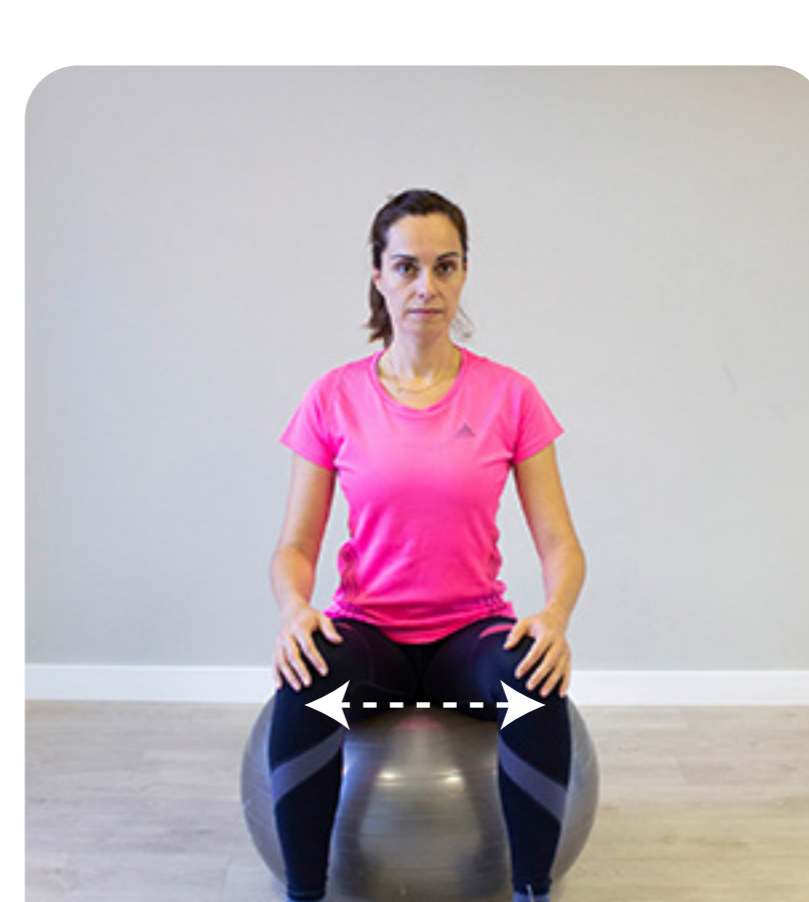
Mantén recta la espalda

Vigila que las rodillas no sobrepasen la punta de tus pies

7 EJERCICIOS CON PELOTA

Posición inicial: Siéntate en la pelota fitball con las rodillas al ancho de tus caderas para realizar los siguientes ejercicios.

Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio



ANTEROVERSIÓN / RETROVERSIÓN

Realiza movimientos verticales con la pelvis. Imagina que tu coxis es un lápiz y que haces líneas verticales de delante atrás.

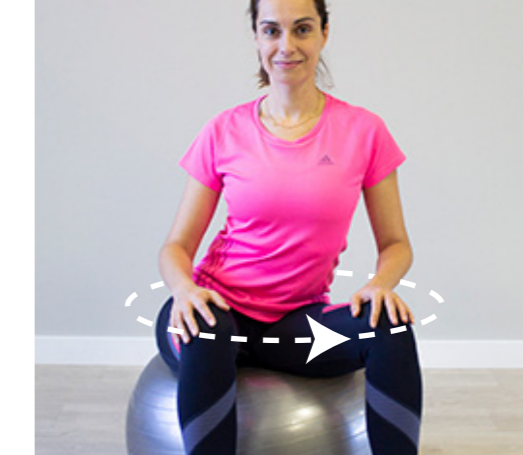
LATERALIZACIÓN

Similar al ejercicio anterior, pero ahora realiza movimientos horizontales de derecha a izquierda.



CÍRCULOS

Realiza círculos en ambos sentidos.



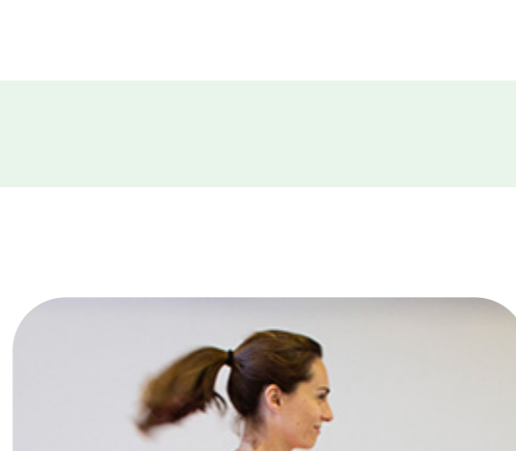
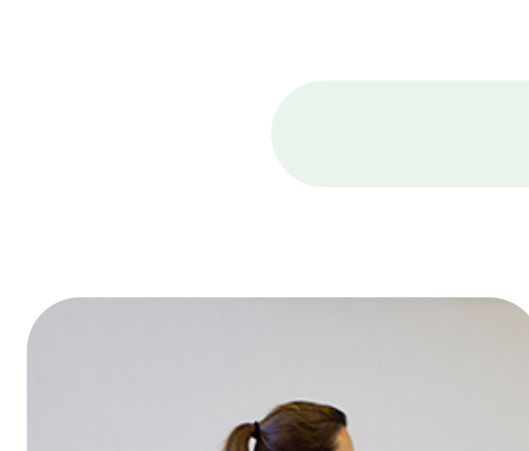
OCHOS

Realiza ochos horizontales en ambos sentidos.



ABRIR Y CERRAR

Con los pies juntos, separa y junta las rodillas.



REBOTES

Realiza rebotes controlados durante 1-2 minutos.

Referencias

1. Lacima, G., & Espuña, M. (2008). Patología del suelo pélvico. Gastroenterología y Hepatología, 31(9), 587-595. doi:10.1157/13128299