

RECOMENDACIONES

- No consumir alcohol.
- Evitar el cigarrillo.
- Evitar la obesidad.
- Evitar las bebidas negras.
- Mantener una postura correcta.
- No levantar cargas pesadas.
- Realizar actividad física.
- Mantener una dieta balanceada.
- Evitar alimentos cítricos.
- Mantener una buena higiene íntima.



La Rehabilitación de Piso Pélvico puede ayudarte a mantener un suelo pélvico en condiciones para que tu calidad de vida sea óptima y satisfactoria.



Programa EDUCARTE *cae bien*



Área de Rehabilitación



REHABILITACIÓN DE PISO PÉLVICO



Organización Clínica General del Norte
Calle 70 No. 48 – 35 - PBX: 3091999
Barranquilla – Colombia
www.clinicageneraldelnorte.com



SUELO PISO PÉLVICO

El suelo pélvico o periné, es el conjunto de músculos y membranas que cierran la parte inferior del abdomen, comportándose como una hamaca flexible de apoyo para la vejiga, el aparato genital interno (vagina y útero) y el recto.



EJERCICIOS DE KEGEL

Los ejercicios de Kegel fortalecen los músculos del suelo pélvico, que sostienen el útero, la vejiga, el intestino delgado y el recto.

Lo más importante es ubicar los músculos del suelo pélvico. Una vez que hayas identificado los músculos del suelo pélvico, puedes hacer los ejercicios en cualquier posición y éstos los entrenará con la ayuda y la explicación de la Fisioterapeuta Rehabilitadora de Piso Pélvico.



Ejercicios de Kegel



BENEFICIOS

- Recuperar tu estado físico en el postparto.
- Previene lesiones perineales.
- Ayuda a tonificar la musculatura.
- Disminuye los efectos de una cicatriz en el periné (episiotomías o desgarros).
- Previene prolapsos (descensos de vejiga y/o vaginal).
- Alivia el dolor y malestar en las relaciones sexuales.
- Ayuda a tener relaciones sexuales más satisfactorias.
- Mejora los resultados después de una cirugía pélvica.
- Disminuye las pérdidas de orina, de gases o de heces, con o sin esfuerzos.

