

ALICIA GUNTIÑAS CASTILLO

(LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA - ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA)

TRATAMIENTO CONSERVADOR DE LAS DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

(Última revisión: 07/07/2013)



¿Qué es el suelo pélvico?

Es un conjunto de músculos y tejidos que sostienen la cavidad pélvica. El músculo fundamental es el elevador del ano, aunque hay otros grupos musculares más pequeños pero de gran importancia, como el esfínter de la uretra, el músculo pubococcígeo o el esfínter del ano.

¿Cuáles son las funciones del suelo pélvico?

1. Cierra la pelvis, formando la pared inferior de la cavidad abdominal.
2. Es fundamental para garantizar la estabilidad lumbopélvica.
3. Tiene un papel fundamental para mantener la continencia.
4. Sostiene las vísceras pélvicas.
5. Permite la micción, defecación y el parto.
6. Tiene un papel importante en las relaciones sexuales.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro suelo pélvico?

- **Modificaciones en el estilo de vida:** mantener un peso adecuado (el sobrepeso empeora enormemente el suelo pélvico), evitar ejercicios que aumenten la presión abdominal (como los abdominales concéntricos), disminuir la ingesta de té y café, regular el ritmo intestinal...
- **Reeducación vesical.** Se utiliza en pacientes con incontinencia de urgencia, para incrementar el tiempo entre cada micción voluntaria.
- **Toma de conciencia del suelo pélvico.** Lo primero que hay que valorar es si conocemos y podemos contraer selectivamente los músculos del suelo pélvico, sin utilizar músculos accesorios. Es fundamental mantener una postura adecuada, con la columna vertebral elongada (**reeducación postural**). Respiración tranquila. A veces, el fisioterapeuta manipulará nuestro suelo pélvico para ayudarnos a identificar los grupos musculares. En

ALICIA GUNTIÑAS CASTILLO

(LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA - ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA)

ocasiones, será necesario utilizar la electroestimulación o el biofeedback, que explicaremos a continuación.

- **Fortalecer la musculatura abdominal** evitando los ejercicios abdominales concéntricos (los abdominales tradicionales) pues suponen una sobrecarga para nuestro suelo pélvico.

- **Electroestimulación.** Consiste en provocar una estimulación eléctrica de determinados grupos musculares a través de un electrodo, colocado en distintos puntos que interaccionan directa o indirectamente con el suelo pélvico. Se utiliza para mejorar la fuerza, resistencia y tono de los músculos del suelo pélvico, mejora también la vascularización de la zona. Es muy utilizada en pacientes con vejiga hiperactiva para inhibir la contracción del músculo detrusor, con buenos resultados. No se debe utilizar



FISIOTERAPIA EN LAS DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

en pacientes con marcapasos, lesiones musculares, embarazadas, en pacientes con ausencia total de inervación en suelo pélvico, cuando hay una obstrucción en el uréter, con infección urinaria concomitante o sangrado vaginal.

- **Biofeedback:** A través de un electrodo que mide la potencia de la contracción en la zona que deseamos medir, se transmite la información a una pantalla que dibuja la fuerza de la contracción. Con esta información visual o auditiva, que es proporcional a la contracción, eres capaz de controlar la intensidad de la contracción del músculo que estás ejercitando. Nos sirve para ejercitar la relajación o el fortalecimiento del suelo pélvico (en incontinencia urinaria de esfuerzo). También se puede utilizar en la incontinencia de urgencia, aprendiendo a disminuir la contracción del músculo detrusor, con una contracción del suelo pélvico.

- **Manipulación de la articulación sacrocoxígea.** Sobre todo en el parto, y en ocasiones secundario a traumatismos, se puede producir un desplazamiento del coxis, que además de dolor puede alterar la continencia vesical y rectal, e incluso producir disfunción sexual o infecciones urinarias. El fisioterapeuta te ayudará a devolver el coxis a su posición natural y recuperar el correcto funcionamiento de las estructuras adyacentes.

- **Gimnasia abdominal hipopresiva.** Esta técnica consiste en iniciar un buen control respiratorio, abdomino-diafragmático, mantener una buena base postural, hasta que se realiza una espiración larga, y a continuación, en apnea, dirigir la orden al cerebro de inspirar pero sin hacerlo, para abrir la parrilla costal. El abdomen se introduce hacia dentro, generando hipopresión, o sensación de succión hacia el esternón. Con este movimiento se produce una contracción refleja (involuntaria) de la musculatura postural tónica que nos ayuda a formar una buena faja abdominal que sustenta nuestras vísceras ante la presión de la gravedad. Así mismo esto redundará en una disminución de la presión ejercida



ALICIA GUNTIÑAS CASTILLO

(LICENCIADA EN MEDICINA Y CIRUGÍA - ESPECIALISTA EN GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA)

sobre el suelo pélvico. Con estos ejercicios además de mejorar nuestra cintura, trabajamos el suelo pélvico y mejora la incontinencia urinaria.

- **EPI-NO:** Dispositivo para ejercitar la musculatura del suelo pélvico, para la preparación al parto y mejorar el tono en el postparto. Es un balón de silicona y una perilla de mano con un visualizador de presión (biofeedback) para supervisar la mejoría del tono muscular.



¿Cuándo acudir al fisioterapeuta de suelo pélvico?

- En el embarazo: para evitar la diástasis de rectos, para preparar el suelo pélvico para el parto con el masaje perineal y el **EPI-NO**.
- En el postparto: también para mejorar la diástasis rectos, como tratamiento coadyuvante de la incontinencia urinaria de esfuerzo, para flexibilizar cicatrices ya sean abdominales o vaginales.
- En pacientes operadas de prolapso de órganos pélvicos. Para evitar recidivas.
- En incontinencia urinaria de urgencia (reeducación miccional).
- En incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) de leve a moderada.

***Artículo escrito por la Dra. Alicia Guntiñas Castillo
Coordinadora de la Unidad de Suelo Pélvico de Namunvida***