

Masterclass de **PROLAPSOS**

La guía



Teoría y ejercicios

Carolina Valencia Trigo
Fisioterapeuta de suelo pélvico
Creadora de Suelo Pélvico en Movimiento



CAROLINA VALENCIA
SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO

**El material aquí expuesto es obra de Carolina Valencia Trigo.
Queda prohibido su uso público, copia o plagio.
Trátalo con cariño.**

Bienvenida

Hola mi querida Lady,

Gracias por haber participado en la Masterclass.

Este cuadernillo es para ti, para acompañarte en casa y en la vida.

Te invito a leerlo con calma y a integrar los ejercicios a tu ritmo.

No se trata de exigirte, sino de escucharte

y permitirte conectar con tu cuerpo desde el amor.

Con cariño,

Carolina

IMPORTANTE:

Este cuadernillo y la Masterclass aporta información general, en ningún momento sustituye lo que pueda decirte un profesional sanitario.

Seamos responsables.

¿QUÉ ES UN PROLAPSO?



-Descenso de uno o más órganos pélvicos hacia el exterior.

ALTERACIÓN DE LA POSICIÓN, ALTERACIÓN DE LA FUNCIÓN.

-Epidemia silenciosa.

-SÍNTOMAS:

- IUE, IUU, Urgencia miccional
- Polaquiuria, disuria, infecciones
- Pesadez vulvar
- Sensación de bola en la vagina
- Dispareunia

TIPOS DE PROLAPSO



-CISTOCELE/URETROCELE: vejiga/uretra pared anterior de la vagina.

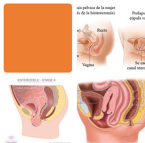
-IUU, IU relaciones sexuales, vaciado incompleto

-RECTOCELE: recto cae por la pared posterior de la vagina.

-Estreñimiento, hemorroides, vaciado incompleto

-HISTEROCELE: útero desciende por el compartimento medio de la vagina, cuello y cuerpo.





•CÚPULA VAGINAL: en histerectomías.

•ENTEROCELE: asas intestinales descienden entre el recto y la parte posterior de la vagina.

•Aislada, con rectocele, con histerocele.

GRADOS DE PROLAPSO

•**Grado I o leve:** descenso ligero en el interior de la vagina.

•**Grado II o moderado:** el descenso llega a la entrada de la vagina.

•**Grado III:** el órgano descendido traspasa el orificio vaginal hacia el exterior, la mujer puede notar el bulto al caminar y, sobre todo, al realizar esfuerzos.

•**Grado IV o total:** el órgano (vejiga, útero o recto) sale completamente al exterior, tanto en esfuerzo como en reposo.



¿Qué puede causar un POP?

- Parto: número, vaginal, instrumental, peso bebé...
- Cirugías pélvicas previas
- Tos crónica
- Estreñimiento crónico
- Obesidad
- Enfermedad del tejido colágeno
- ...



¿Qué puede hacer que lo note más?



Las cosas bien hechas,
bien resultan:
Si puedes moverte

- Depende de cada una...pero:
 - Pasar hora de pie
 - Pasar horas sentada
 - Coger peso al que el cuerpo no esté adaptado
 - Estornudar, toser, gritar, subir la voz
 - Horas sentada en el baño
 - Momento del ciclo hormonal
 - Saltar, correr...
 - El estrés, la ansiedad, el nerviosismo...

¿Y cómo me muevo, Carolain?

- Movimiento consciente, sabiendo qué haces y cómo reacciona tu cuerpo (autoconocimiento)
- Respetando Banderas Rojas:
 - Dolor
 - Aumento de síntomas
- Trabajo progresivo
- Herramientas de descarga

Si nunca has corrido,
no salgas hoy a hacer
15 km

¿Qué puedo hacer para aliviarlo o mejorarlo?



Hay que ser
CONSTANTES

- Escucharte, conocerte
- Descansar, cuerpo y mente
- Fisioterapia de suelo pélvico
- Ejercicios:
 - Movilidad de caja torácica
 - Movilidad de pelvis y caderas
 - Trabajo de abdomen
 - Trabajo de suelo pélvico
 - Descarga de periné



CAJA TORÁCICA
diafragma torácico



Músculos abdominales
(abdomen)



PELVIS
diafragma pélvico

¿Y además?

- Fisioterapia de suelo pélvico:
 - Ejercicios: hipopresivos, tronco propioceptivo, control motor, fuerza, funcionales...
 - Terapia manual
 - Electroterapia, radiofrecuencia...
 - Biofeedback
 - Pesarios
- Láser, silla Emsella...¿?
- Nutrición, suplementos
- Cirugía



Nada de forma aislada
funciona mejor que un
tratamiento
combinado bien
planteado

CREENCIAS y MITOS

'Es normal por la edad'

'Ya me ocuparé más adelante'

'Esto le pasa a toda mujer que ha parido'

'Lo mío no tiene solución'

'Mi única opción es la cirugía'

'Yo no tengo tiempo para dedicarle'

'Yo me paño con los ejercicios de redes'



CAROLINAVALENCIA
SOLIDO PEQUEÑO EN MOVIMIENTO



¡A Practicar!



MOVILIDAD CAJA TORÁCICA

1. Respiraciones dirigidas a costillas bajas, esternón e inspiración por puño.
2. Sirena

Recuerda que puedes hacerlo en diferentes posiciones: tumbada, sentada, de pie...



MOVILIDAD PELVIS Y CADERAS

1. Pelvis: círculos, sonrisa...a gatas sobre manos o antebrazos, dando un paso en asimétrico...
2. Caderas: parabrisas tumbada boca arriba, sentada en el suelo, despegando o no culete, caracol dinámico, posición de caballero y estirar...
3. Columna: gato-vaca



ABDOMEN: Cremalleras



1. Dejar costillas arriba
2. Ombligo a lumbar y a cabeza (Nike)
3. Unir los dos huesecillos y llevarlos a la cabeza
4. Mix 1-3
5. Elegir una que me ciña bien y que conecte con suelo pélvico
6. Hacerlo en diferentes posiciones: tumbada, a gatas, sentada, de pie...

SUELO PÉLVICO

1. Conecta con él: 4 puntos de hueso, rombo perineal
2. Contrae y relaja: nota bien ambas y no las confundas (contraer es hacia arriba y relajar es solo soltar, NO empujar a los pies)
3. 1-3; 1-1, 3-3, 10 segundos



CREMALLERA COMPLETA

1. Suelo pélvico + Abdomen
2. Hazlo en diferentes posiciones: tumbada, sentada, a gatas, de pie...

Ejercicios de DESCARGA de PERINÉ



1. Elige los de movilidad de pelvis y cadera pero en posiciones declive: tumbada boca arriba con cojines debajo del culete o a gatas sobre antebrazos.
2. Apneas de descarga: de pie inclinada y apoyada en una silla o similar, a gatas sobre antebrazos, boca arriba empujando muslos...haz la apnea e intenta hacer movimientos con tu cuerpo.
3. Hipopresivos

Ejercicios más GLOBALES

1. Puente de glúteos
2. Bird-dog
3. Sentadillas
4. Peso muerto
5. Zancadas



CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA



1. Cambia de posturas y posiciones cada cierto tiempo.

No hay malas posturas si no posturas mantenidas durante horas.



2. Haz pequeños 'snacks' de movimientos en tu día a día:

si trabajas sentada o de pie, sal del sitio y muévete a la máquina del café, al baño a mirarte al espejo, a hablar con el compañero de la planta de arriba...lo que sea, pero sal del sitio cada hora.



3. Respira. Párate y respira. Busca momentos en el día para respirar de forma consciente, para suspirar de forma consciente y liberar tensión acumulada.



4. Muévete, come sano e hidrátate. Lo sé, eso lo de siempre y está muy manido, pero es que es la verdad.



5. Rodéate de gente que te llene de energía, no de personas que te la quiten.



6. Medita. Busca a alguien que te enseñe, merece mucho la pena y los beneficios son tan buenos como los del deporte.



7. Lávatelo solo con agua. No le hace falta nada más.



8. Quitate las bragas. De vez en cuando, para estar en casa, para dormir. Oxigena tu vulva.



9. Usa un banquito debajo de los pies cuando vayas al baño. Te ayudará a expulsar.

¡Y no pases horas y horas, empujando, empujando!.



Mantén a raya al estreñimiento

10. Gestiona tus miedos. El miedo paraliza, y como con el suelo pélvico, estar parada mucho tiempo en el mismo sitio no es muy bueno.



11. Localiza tu suelo pélvico. Hazte consciente de él. Muévelo.



12. Para localizarlo, ser consciente y moverlo: mírate la vulva con un espejo, sin juicios. 

13. Respeta el llenado fisiológico de la vejiga.

3 timbres

Diario Miccional



14. ¿Cómo afecta tu ciclo menstrual?

Ovulación-sangrado



Diario Menstrual

15. ¿Cómo mejora y empeora tu suelo pélvico en el día a día?

Analizar el día a día.



Diario de Suelo Pélvico

16. Reparte el peso:

Al coger peso, repártelo en bolsas y da varios viajes.



17. KNACK PERINEAL: protección al esfuerzo

Contrae suelo pélvico antes de toser, estornudar, coger peso...IUE,IUU (reflejo)



18. Crece elegante:

En el día a día, caminando, en la silla, parada de pie..



19. PIDE AYUDA



Carolain, ¿y ahora qué?



- Mira de nuevo la clase y toma apuntes
- Diario de suelo pélvico
- Rutina de ejercicios: los que a ti te van bien
- Cuidados en el día a día
- Pide ayuda
- Programa POP

Ejemplo de RUTINA

- Tumbada boca arriba:
 - Movilidad caja torácica
 - Movilidad pelvis y cadera
 - Cremallera
 - Suelo pélvico
 - Puente de gúteos
- A gatas:
 - Superman
- De pie:
 - Sentadillas
 - Zancadas
- Descarga de periné:
 - Hipopresivos inclinada

Más regalitos

DIARIO de SUELO PÉLVICO

 CAROLINA VALENCIA SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
QUÉ LO HA MEJORADO							
QUÉ LO HA EMPEORADO							

OTRAS ANOTACIONES:

DIARIO Menstrual

 CAROLINA VALENCIA SUELO PÉLVICO EN MOVIMIENTO	SUELO PÉLVICO	EJERCICIO FÍSICO	ESTADO DE ÁNIMO
MENSTRUACIÓN			
OVULACIÓN			

OTRAS ANOTACIONES:

FECHA: / /

Y ahora mi querida Lady, es momento de cuidarse.

AbraSote,
Carolina.

