

Ejercicios Suelo Pélvico ®

1.¿CÓMO CONTRAIGO MI SUELO PÉLVICO?

Imagina que NO quieres que se escape un “Gas”.

Toma conciencia tanto de la contracción como de la relajación.

Prohibido hacer el Stop Pipi “ Al orinar cortar el pipi” ya que puede provocar Infecciones de Orina.

No realices contracciones en Glúteos, Adductores, Abdominales. No retengas la respiración.

**CONTACTA: lucetuembazazo@gmail.com
Laura González Vázquez®**

2.¿CÓMO PROTEGER MI SUELO PÉLVICO?

¿ Que pasa al : ?

Toser, al soplar un globo, gritar, reírse, llevar una carga pesada, estornudar, saltar, correr...

Al hacer esfuerzos poderosos con las piernas y los abdominales.

En todas estas situaciones el periné es sometido a cierta presión y el riesgo de escapes de orina es más alto. Se puede trabajar **ANTICIPANDO LA CONTRACCIÓN** antes de cualquier esfuerzo. Es necesario también contraer el suelo pélvico antes de levantarse de la cama, sentarse o levantarse de una silla, entrar o salir del coche, llevar una carga...

Realiza una **CONTRACCIÓN FUERTE ANTES** de cualquier esfuerzo como: toser, estornudar.. y poco a poco, se hará de forma automática.

Ejercicios Suelo Pélvico ®

POSTPARTO

Se harán estos ejercicios en posiciones habituales de la vida diaria. Puedes empezar tumbada, luego sentada, de pie. Incluso en cuadrupedia (4 patas).

Desde las primeras 24 -48 h de dar a luz.
(contracciones muy suaves, siempre sin dolor)

Aprovecha a realizarlos DURANTE LA LACTANCIA, trabajo, coche... Cuidado porque no es fácil hacerlos bien, necesitas la ayuda de un profesional.



1. CONTRACCIÓN LARGA: Contraigo 5 segundos y relajo 5 segundos. *La contracción NO es máxima*. Puedes hacer contracciones más largas 10 -20 segundos y relajar lo mismo. 20 contracciones 2-3 veces al día.

2. CONTRACCIÓN FUERTE Y RÁPIDA: lo más fuerte que puedas contrae 1-2 segundos y relaja 6 segundos. Este ejercicio se hace para soportar situaciones fuertes como (estornudar, saltar, reír). *La contracción es máxima*. Realiza 10 contracciones máximas rápidas, después de terminar el primer ejercicio (también 2- 3 veces al día)

3. RÁPIDO: Contraigo – Suelto. Durante 1 minuto o 2 o hasta que la contracción no sea igual de eficaz que la del principio. (2 veces al día). Se puede hacer en el metro, autobús...*La contracción NO es máxima*

CONTACTA: lucetuembazazo@gmail.com

Laura González Vázquez®