

Un suelo de goma o de acero

Texto de **Rafael Lozano** 04/02/2018

El suelo pélvico es una zona del cuerpo poco conocida que merece la pena fortalecer para evitar problemas de salud y pérdida de calidad de vida.



Túmbese boca arriba, póngase una mano entre el ombligo y el pubis, tosa y observe qué hace su vientre. Si se eleva, usted tiene un problema: se llama suelo pélvico laxo y puede derivar en incontinencia de esfínteres e incluso, en casos extremos, en prolapsos.

**La importancia
del
fisioterapeuta**

Anna Abelló insiste en la

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y tendones que cierran por la parte inferior la cavidad abdominal, que es como un globo: si una mano lo presiona, el contenido hará fuerza hacia abajo. Pero, además, el suelo de ese globo está perforado por la uretra y el ano, y la vagina en las mujeres.

Los factores que contribuyen a la laxitud del suelo pélvico son el embarazo, los partos, la genética, la menopausia, las cirugías, el estreñimiento y los deportes de impacto. Anna Espriu, especialista en suelo pélvico y rehabilitación abdominopélvica que trabaja en DiR Castillejos, los enumera: “Correr –salvo en elíptica–, saltos, elevaciones de peso, crossfit, squats, aeróbic, steps, zumba, body pump, bicicleta de montaña y otros”.

Anna Abelló, fisioterapeuta, profesora de la Universitat de Vic y de la Escola Gimbernat, explica que “el tono del suelo pélvico debe estar equilibrado con el de la musculatura abdominal; cada contracción abdominal debe coordinarse con la correspondiente contracción pélvica”. La dificultad radica en “que implica musculatura no visible, por lo que la percepción que tenemos de ella no es directa”. Por ello, hay que hacer una labor de educación que muchas veces requiere orientación de un fisioterapeuta.

Los ejercicios de Kegel, la gimnasia abdominal hipopresiva y ciertos ejercicios específicos que se trabajan en consulta permiten recuperar el tono muscular, aprender a coordinar la contracción de la musculatura que cierra el abdomen y luego practicar cualquier deporte sin riesgo.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel se han descrito como la reproducción del esfuerzo que hay que hacer para interrumpir la micción o la defecación. Se trata de realizar contracciones controladas de la musculatura pélvica al mismo tiempo que se ‘absorbe’ hacia arriba los esfínteres y, en el caso de las mujeres, la vagina. Antes de cada contracción se vacía los pulmones, y entre dos contracciones se descansa. Se puede hacer series de 8-12 repeticiones tres veces al día, al principio, tumbado sobre la espalda con las rodillas dobladas y los pies apoyados; luego, sentado sobre una superficie algo inestable (como una fitball o balón grande de gimnasio), e incluso, con un buen entrenamiento, de pie. Si el suelo pélvico está tan laxo que la persona no identifica la musculatura que debe contraer, necesitará ayuda de un fisioterapeuta para comenzar.

Gimnasia abdominal hipopresiva

Explicada de una manera muy rudimentaria, la gimnasia abdominal hipopresiva exige como premisa ir contra el instinto: vaciar de aire el abdomen antes de hacer cualquier esfuerzo y, a partir de entonces, provocar la contracción muscular; en este caso, del suelo pélvico. Al evitar la presión abdominal, resulta más sencillo trabajar esa zona. Esta gimnasia es una excelente forma de tonificar el ‘core’ o centro del cuerpo de manera global.

necesidad de contar con el acompañamiento de un profesional en este campo. “Todas las mujeres jóvenes deberían pasar una revisión de su suelo pélvico antes de empezar a hacer deporte o antes de un embarazo. Esa revisión puede hacerla un fisioterapeuta experto en suelo pélvico, que es el ‘mecánico especialista”. Anna Espriu explica: “Un profesional puede valorar si el diafragma está bloqueado o hipertónico, si la cavidad abdominal tiene una buena activación, si las vísceras están inflamadas y presionan, o el estado de la pelvis; para ello contamos con la observación, visual y táctil, y con instrumental. Hay que acudir al experto adecuado ante la mínima duda. Las mujeres tienen conciencia de ir al ginecólogo una vez al año, pero también deberían ir una vez al año al fisio; incluso hay jóvenes que sufren dolor en sus relaciones sexuales por falta de tonicidad en el suelo pélvico”.