



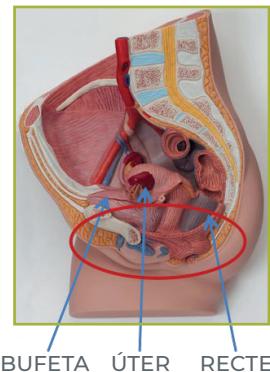
VISITA DE SÒL PELVIÀ POSTPART



QUÉ ES EL SÒL PELVIÀ?

El **sòl pelvià** (SP) està format per la **musculatura que sosté la bufeta urinària, la vagina i el recte**.

Quan es produeix un embaràs i un part aquestes estructures poden **perdre part del seu suport**, que es pot recuperar mitjançant **exercicis del sòl pelvià**.



A QUI ES DIRIGEIX:

Totes les dones puèrperes de la Fundació Hospital de l'Esperit Sant, són candidates a la valoració del sòl pelvià al mes del part.

A totes se'ls hi explicarà els **exercicis de sòl pelvià** i aquelles que ho precisin, seran valorades a la unitat de patologia ginecològica.

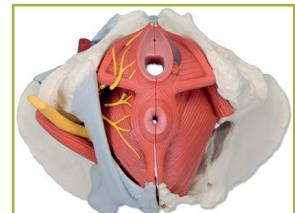


PER A QUÈ ÉS IMPORTANT?

La disfunció del sòl pelvià després del part és una realitat en el nostre medi.

Les seves conseqüències són el **prolapso genital** (descens de l'úter per la vagina), **les disfuncions sexuals i la incontinència urinària i fecal**.

La **detecció** de les disfuncions i la rehabilitació precoç del sòl pelvià **és una mesura eficaç per a la prevenció i/o disminució de les possibles conseqüències**.



REHABILITACIÓ SÒL PELVIÀ

EXERCICIS DE KEGEL

- 1 Inici contracció SP, mantenint respiració.
- 2 Progressió fins a màxima intensitat possible, mantingut durant 6-8 seg.
- 3 Realitzar 3 contraccions màximes.
- 4 Després relaxar.
- 5 Les repetitions i duracions són variables.
- 6 Poden adaptar-se segons la capacitat de cada pacient.



EXERCICIS DEL SÒL PELVIÀ:

Exercicis actius d'elevador de l'anus:
exercici de Kegel.

Hipopressius:
Combinació de Kegel amb màxima expiració possible, reduint el diàmetre abdominal (cintura).



CONTACTE

Sala de parts

Servei de ginecologia: T. 93 386 02 02 Ext. 4770



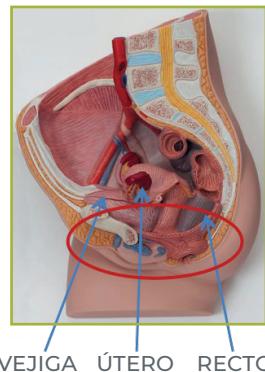
VISITA DE SUELO PÉLVICO POST PARTO



¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO?

El **suelo pélvico** (SP) está formado por la **musculatura que sostiene la vejiga, la vagina y el recto**.

Cuando se produce un embarazo y una parte de estas estructuras pueden **perder parte de su apoyo, que se puede recuperar a través de ejercicios de suelo pélvico**.



¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Todas las mujeres puérperas de la Fundació Hospital de l'Esperit Sant, son candidatas a la valoración del suelo pélvico al mes del parto.

A todas se les explicará el ejercicio **del suelo pélvico** y aquellos que lo precisen, serán valoradas en la Unidad de Patología Ginecológica.

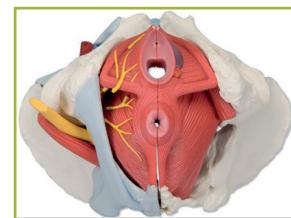


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

La disfunción del suelo pélvico después del parto es una realidad en nuestro medio.

Sus consecuencias son el **prolapso genital** (descenso del útero para la vagina), **las disfunciones sexuales y la incontinencia urinaria y fecal**.

La **detección** de las disfunciones y la rehabilitación precoz del suelo pélvico **es una medida eficaz para la prevención y/o disminución de las posibles consecuencias**.



REHABILITACIÓN DE SUELO PÉLVICO

EJERCICIOS DE KEGEL

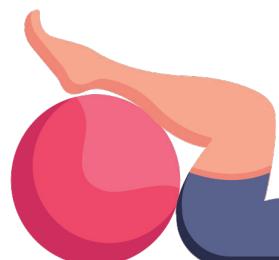
- 1 Inicio contracción SP, manteniendo respiración.
- 2 Progresión hasta la máxima intensidad posible, mantenido durante 6-8 segundos.
- 3 Realizar 3 contracciones máximas.
- 4 Despues relajar.
- 5 Las repeticiones y duraciones son variables.
- 6 Pueden adaptarse según la capacidad de cada paciente.



EJERCICIOS DE SUELO PÉLVICO

Ejercicios activos de elevador del ano: ejercicio de Kegel.

Hipopresivos: Combinación de Kegel con máxima exhalación posible, reduciendo el diámetro abdominal (cintura).



CONTACTO

Sala de partos

Servicio de ginecología: T. 93 386 02 02 Ext. 4770