

SUELO PÉLVICO

FUNCIONES, DISFUNCIONES Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Rocio Portillo Rebollo
Martina Vilarrasa García
Comadronas
Junio 2017

✓ ANATOMIA

✓ FUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

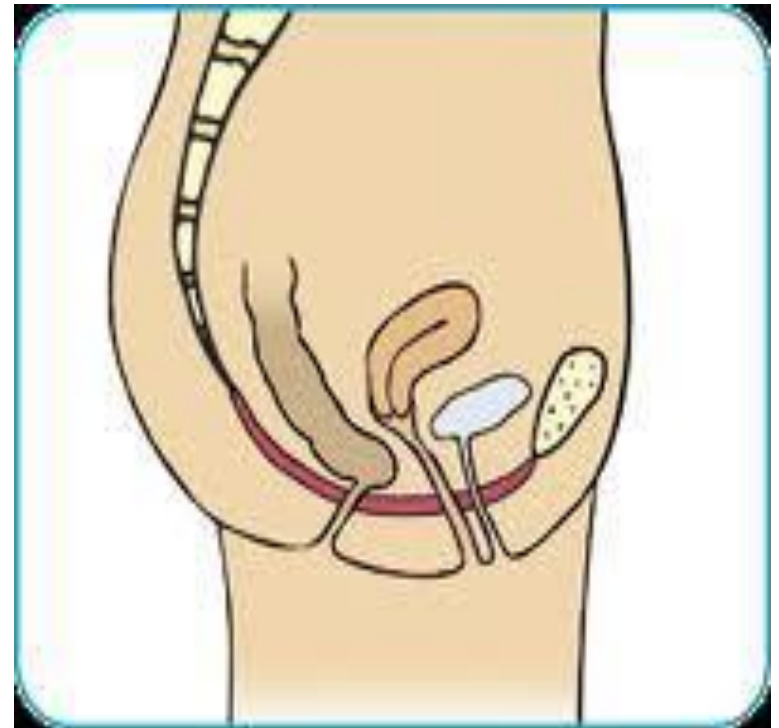
✓ DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

✓ FACTORES DE RIESGO

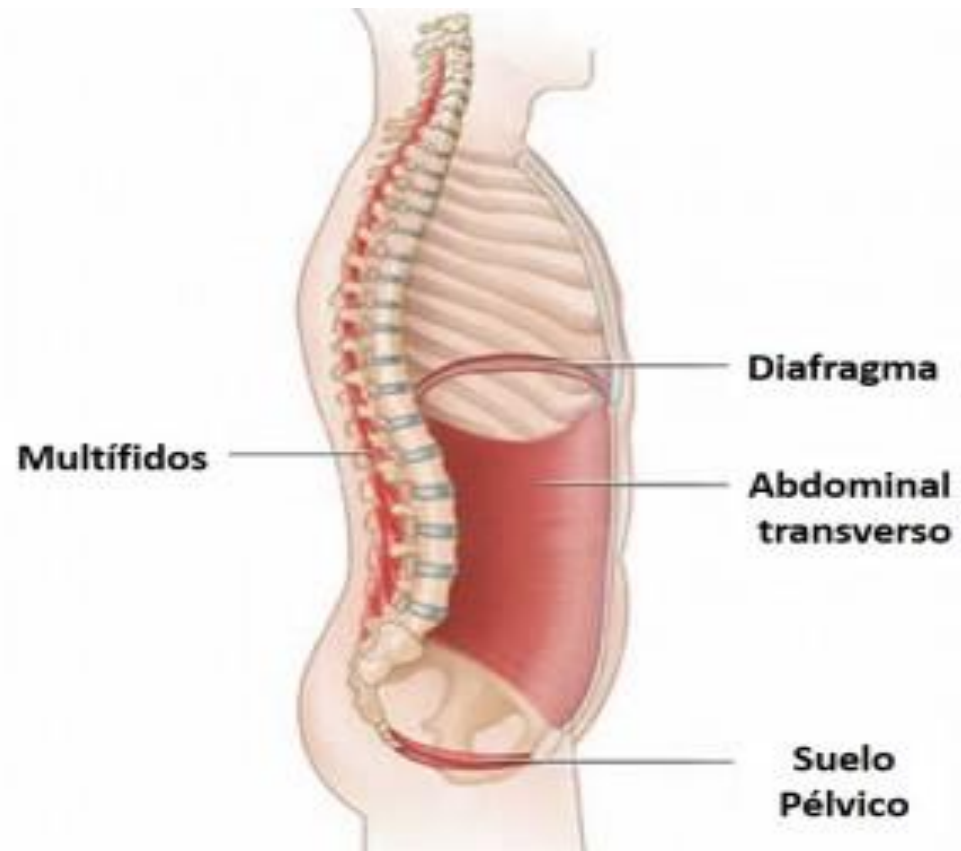
✓ MEDIDAS DE PREVENCIÓN

¿QUÉ ES EL SUELO PÉLVICO ?

Es una estructura muscular y ligamentosa que se extiende a lo largo de la zona genital, desde la sínfisis de pubis hasta el hueso cóccix, en la zona baja de la espalda.



ANATOMÍA



DIAFRAGMA

Diafragma



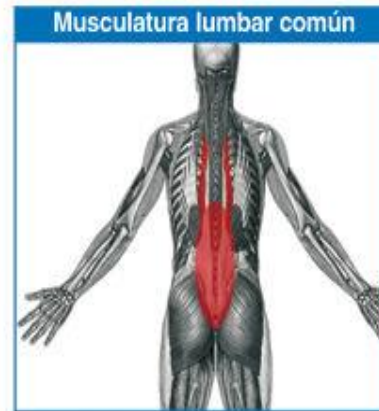
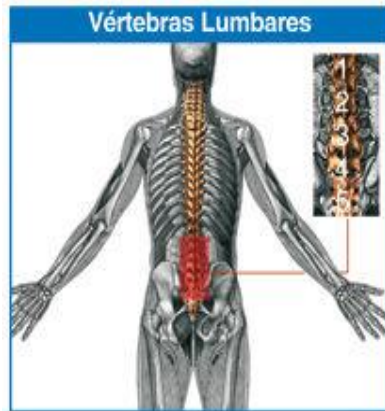
El diafragma
tiene forma
de paracaídas



MÚSCULOS ABDOMINALES



MUSCULATURA LUMBAR

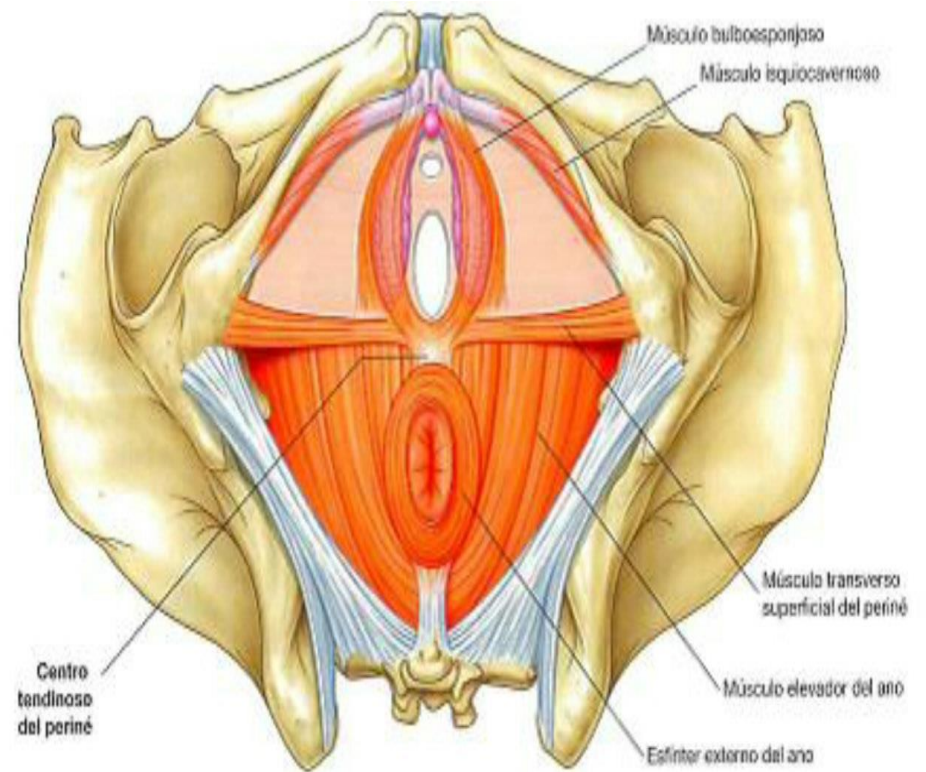
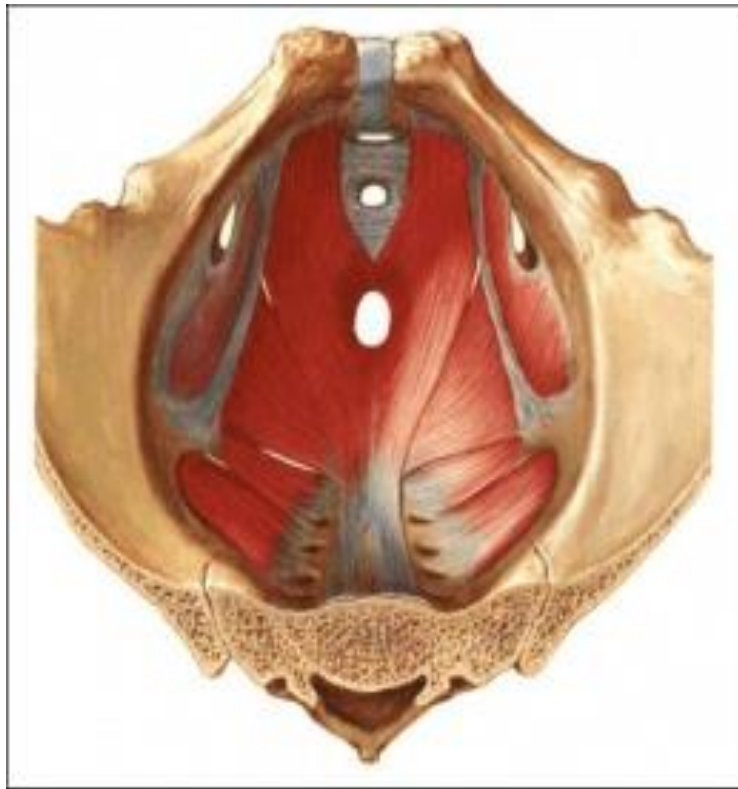


Espina Dorsal
Músculo Multifido



Músculo Abdominal

MÚSCULOS DEL SUELO PÉLVICO



FUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

- ✓ Mantener la bípeda-posición. Estabilidad lumbopélvica
- ✓ Evitar prolapsos de vísceras internas
- ✓ Evitar incontinencias vesicales o anales
- ✓ Mejorar la función sexual

DISFUNCIONES DEL SUELO PÉLVICO

Trastornos sexuales

dolor perineal

dispareunia

disminución del deseo

sexual



Trastornos uroginecológicos

1- Incontinencia urinaria de esfuerzo

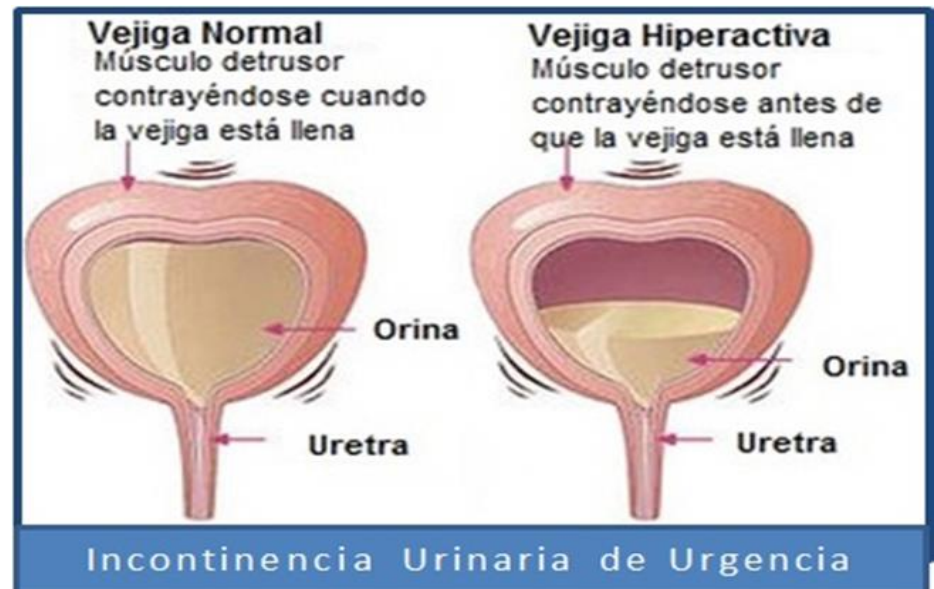
Esfuerzo físico que origina aumento de presión intraabdominal (toser, reír, correr)



Trastornos uroginecológicos (2)

2- Incontinencia urinaria de urgencia

Pérdida involuntaria de orina acompañada de urgencia miccional



Trastornos uroginecológicos (3)

3- Incontinencia urinaria mixta

4- Incontinencia anal



Prolapsos òrganos pélvicos

Los  rganos pélvicos descenden a través de la vagina hacia la vulva

URETROCELE	URETRA
CISTOCELE	VEGIJA
ENTEROCELE	FONDO SACO DOUGLAS
RECTOCELE	RECTO
PROLAPSO UTERINO	UTERO
PROLAPSO C�PULA VAGINAL (Histerectomía)	FONDO VAGINAL



CISTOCELE



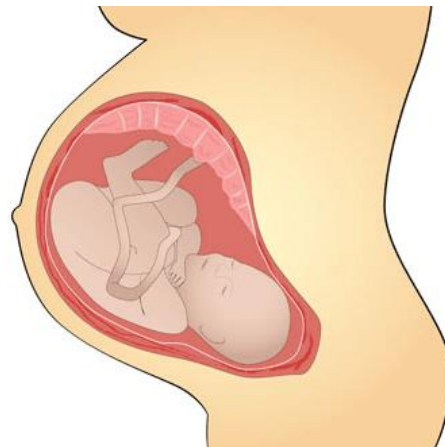
PROLAPSO UTERINO



RECTOCELE

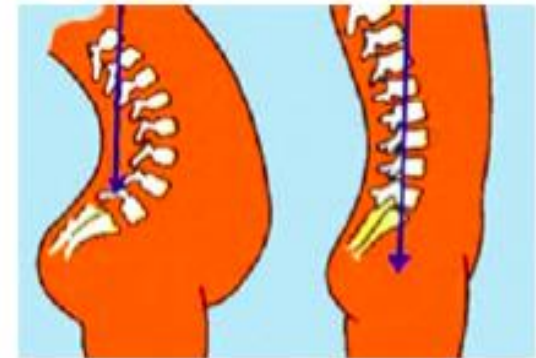
FACTORES DE RIESGO

- ✓ Desconocimiento de la zona perineal
- ✓ Embarazo
- ✓ Parto y posparto



- ✓ Alteraciones de la postura global
hiperlordosis
abdomen péndulo o vientre caído

- ✓ Envejecimiento



HIPERLORDOSIS

CURVA NORMAL

- ✓ Intervenciones quirúrgicas en suelo pélvico

- ✓ Ejercicio físico
- ✓ Factor colágeno
- ✓ Malos hábitos

ritmo miccional incorrecto
estreñimiento crónico
uso de fajas ropa ajustada
bipedestación prolongada



- ✓ Algunas enfermedades:
 - enfermedades pulmonares
 - hábito tabáquico
 - obesidad
 - enfermedades del SN como demencias



✓ Otros factores

herencia

algunas profesiones (músicos, cantantes...)

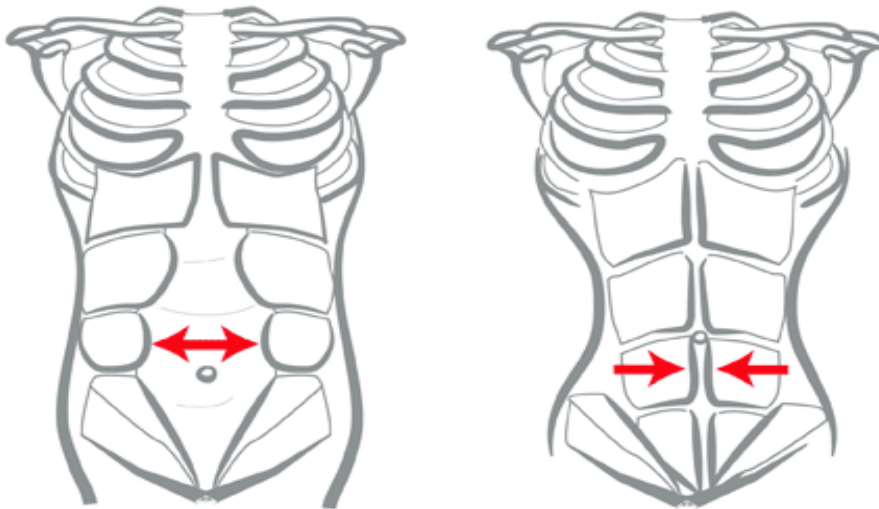


MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ✓ Toma de conciencia perineal
contracciones automáticas
colocar un dedo en vagina y contraer musculatura
- ✓ Ejercicios de Kegel para reforzar musculatura



- ✓ Abdominales hipopresivos
ejercicios posturales y respiratorios
disminuyen la presión intraabdominal





- ✓ Higiene postural en la AVD
 - evitar sedentarismo
 - cargas asimétricas
 - apoyos monopodales prolongados
 - coger cargas lejanas del cuerpo



- ✓ Control del estreñimiento
medias higiénico-dietéticas
- ✓ Ejercicio físico regular NO de impacto



- ✓ Normalización del peso corporal
IMC < 25

- ✓ Eliminar hábitos tóxicos
no fumar
consumo moderado de cafeína

- ✓ Higiene miccional
evacuar la vejiga regularmente



