



### Especialista

**Marta de Celis da Silva**

Fisioterapeuta especialista en Uroginecología y Obstetricia  
Colegiada nº 367 (Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Extremadura)



**Portal del Paciente Quirónsalud**

Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en [quironsalud.es](http://quironsalud.es) o en nuestra App.

DESCÁRGATE  
NUESTRA APP



Cita previa

**901 500 501**

 [quironsalud.es](http://quironsalud.es)

Hospital  
**quirónsalud**  
Clideba

**Hospital Quirónsalud Clideba**  
Unidad de Suelo Pélvico  
C/ Miguel Pérez Carrascosa, 11. Bajo 1  
06011 Badajoz  
Enfrente HQS Clideba  
Consulta de Ginecología  
**924 229 050 Ext. 710**

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 comunidades autónomas: Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco



Medicina física y Rehabilitación

## Unidad de Suelo Pélvico



Hospital  **quirónsalud**  
Clideba

## Fisioterapia durante el embarazo

Si estás embarazada debes saber que tu cuerpo va a cambiar.

Según la fase en la que te encuentres, la fisioterapia podrá ayudarte a mejorar y/o mantener tu calidad de vida, prevenir lesiones o darte las herramientas necesarias para cuidarte físicamente durante tu embarazo.



## ¿Qué puede hacer la fisioterapia?

- Tratar **patologías musculoesqueléticas** y **dolor** (ciáticas, dolor de espalda...).
- Tratar o prevenir **patologías de suelo pélvico** (prolapsos, dolor pélvico, incontinencia, diástasis abdominal).
- Actividad Terapéutica en grupo **“Preparación Física al Parto”**. Tendrás la posibilidad de aprender Pilates, ejercicios de suelo pélvico, entrenamiento abdominal, corrección de tu postura, estiramientos y ejercicios adaptados a ti. Recomendado en el segundo y tercer trimestre.
- **Protocolo de Fisioterapia al final del embarazo**. A partir de la semana 35 podrás acudir a una serie de sesiones que te ayudarán a encarar la recta final con menos dolor, mejor conciencia de tu cuerpo y sobre todo aprendiendo las pautas para tu recuperación postparto. Además, si quieres, podrá acompañarte tu pareja y así aprender juntos técnicas para tu bienestar en estas últimas semanas (masaje perineal, masaje de espalda, posturas de control del dolor...).

## Fisioterapia tras el parto

Nuestro objetivo es **seguir cuidándote y acompañándote** tras el parto.

Consideramos importante transmitirte que tras el parto debes recuperarte ya que **tu salud sigue siendo importante**.

Te proponemos opciones que debes considerar para que esta recuperación sea lo más eficaz y saludable posible.

- **Consulta de Valoración Postparto**: necesaria para valorar tu funcionalidad tras el parto y determinar si debes o no volver a la actividad física y en qué forma.
- **Tratamiento de disfunciones o lesiones** como dolor, tratamiento de cicatrices (cesárea o episiotomía), recuperación del tono de suelo pélvico y abdominal, prolapsos, desgarros, incontinencia, etc.
- **Actividad Terapéutica Grupal de Hipopresivos**: entrenamiento global encaminado a recuperar el tono de tu abdomen y suelo pélvico. Realizarás una actividad física controlada y adaptada al momento en el que te encuentras y respetando los tiempos de tu recuperación.



## Unidad de Suelo Pélvico

El suelo pélvico es un conjunto de estructuras (músculos, ligamentos, tejido conjuntivo) que pueden lesionarse y, por tanto, deben tratarse.

El embarazo, el tipo de parto, la menopausia, los deportes de impacto o cirugías, hacen que ese suelo pélvico se deteriore y que puedan afectar a nuestra calidad de vida, actividades de ocio o a la esfera sexual.

La Fisioterapia Uroginecológica actúa para mejorar o resolver disfunciones como:

- Incontinencia urinaria y fecal.
- Prolapsos de vísceras pélvicas.
- Dolor pélvico.
- Diástasis abdominal.
- Cicatrices tras el parto, cirugías ginecológicas o prostáticas, cesáreas...
- Disfunción sexual y dolor durante las relaciones sexuales.
- Recuperación en general del embarazo y parto y/o cirugías (histerectomías, hernias umbilicales...)

Mediante diversas técnicas (manuales, de electroterapia, técnicas osteopáticas, respiratorias o actividades terapéuticas) conseguiremos prevenir, mejorar e incluso eliminar los síntomas.

**Hospital Quirónsalud Clideba**  
**Unidad de Suelo Pélvico**  
C/ Miguel Pérez Carrascosa, 11. Bajo 1.  
06011 Badajoz  
Enfrente HQS Clideba  
**Consulta de Ginecología**  
**924 229 050 Ext. 710**

