



# Unidad de Suelo Pélvico



## 1. Fisioterapia de acompañamiento al nacimiento

- Objetivo: valoración y acondicionamiento del suelo pélvico durante el embarazo y el puerperio.

- Criterios de inclusión: desde la semana 32 y en el post parto después de la cuarentena.

**Duración de la sesión: 45 minutos.**

## 2. Fisioterapia post-parto

- Objetivo: valoración y normalización complejo abdomino-lumbo-pélvico tras el parto. Prevención de disfunciones.

- Criterios de inclusión: mujeres que han dado a luz hace aproximadamente 6-8 semanas.

**Duración de la sesión: 45 minutos**

## 3. Ejercicio en el embarazo y post-parto

- Clases colectivas de acondicionamiento físico y ejercicio terapéutico en el embarazo y post-parto.

- Objetivo: preparación física de la mujer durante el embarazo y el post-parto.

- Criterios de inclusión: mujeres embarazadas (a partir de la semana 12 de gestación) y mujeres que han dado a luz hace 6 -8 semanas.

**Duración de la sesión: 45 minutos.**

## 4. Fisioterapia en disfunción de suelo pélvico femeninas y masculinas

- Tratamiento fisioterapéutico en disfunciones femeninas y masculinas del suelo pélvico.

- Objetivos:

- Prevención y recuperación de patologías derivadas de disfunciones abdomino-lumbo-pélvicas.

**Duración de la sesión: 45 minutos.**



## 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 en el Embarazo”**. Tendrás la posibilidad de aprender 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 durante el embarazo**. A partir de la semana 32 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.

## 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:** 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.



Solicita toda la información en:  
[suelopelvico.tor@quironsalud.es](mailto:suelopelvico.tor@quironsalud.es)

**Hospital Quirónsalud Valle del Henares**  
Av. de la Constitución, 249  
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid  
**913 333 444**





## Portal del Paciente Quirónsalud

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

DESCÁRGATE  
NUESTRA APP



Cita previa

# 900 301 013

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

Hospital  
 **quirónsalud**  
Valle del Henares

TORREJÓN DE ARDOZ

Av. de la Constitución, 249  
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid

## 913 333 444

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

Más de 180 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud.