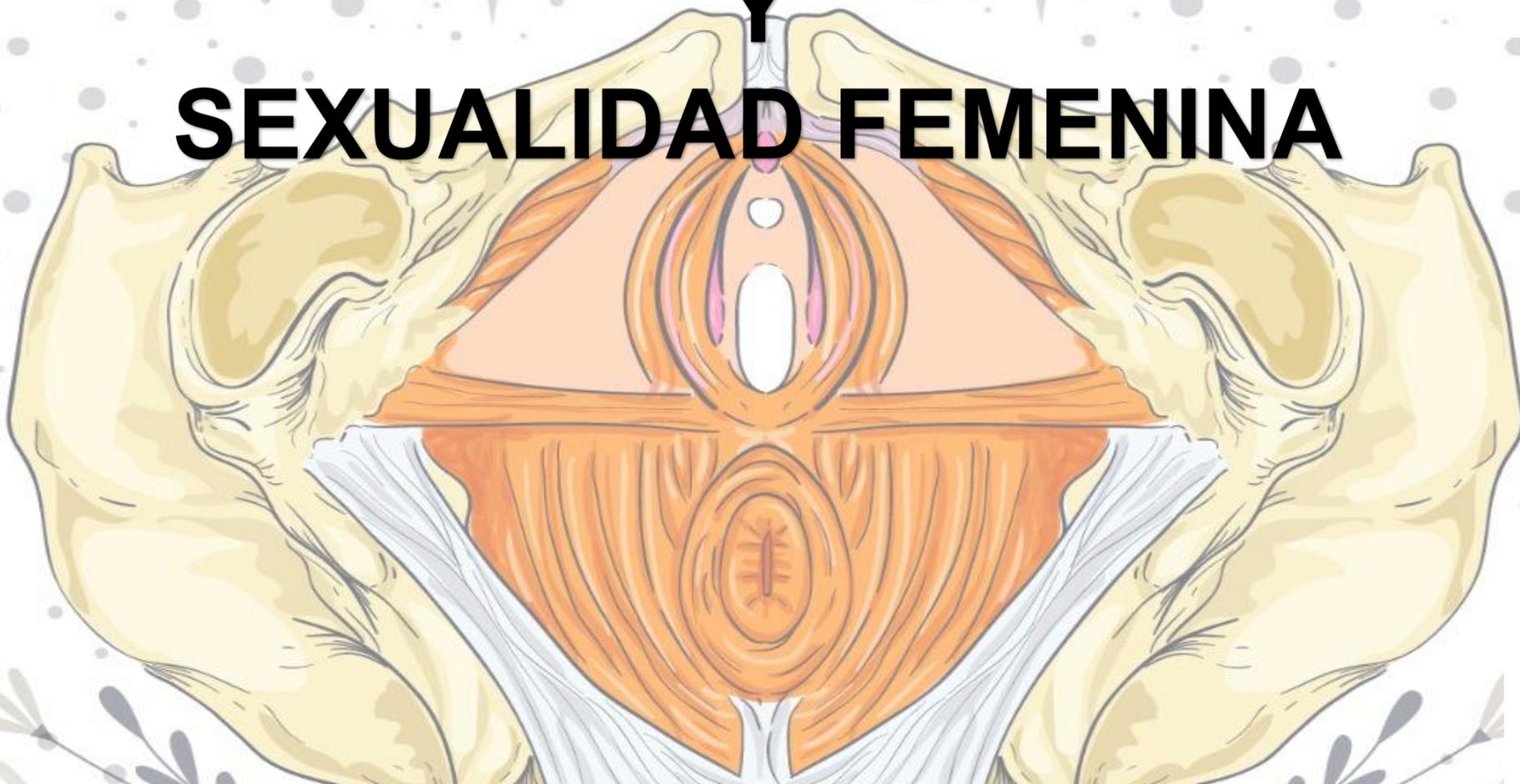


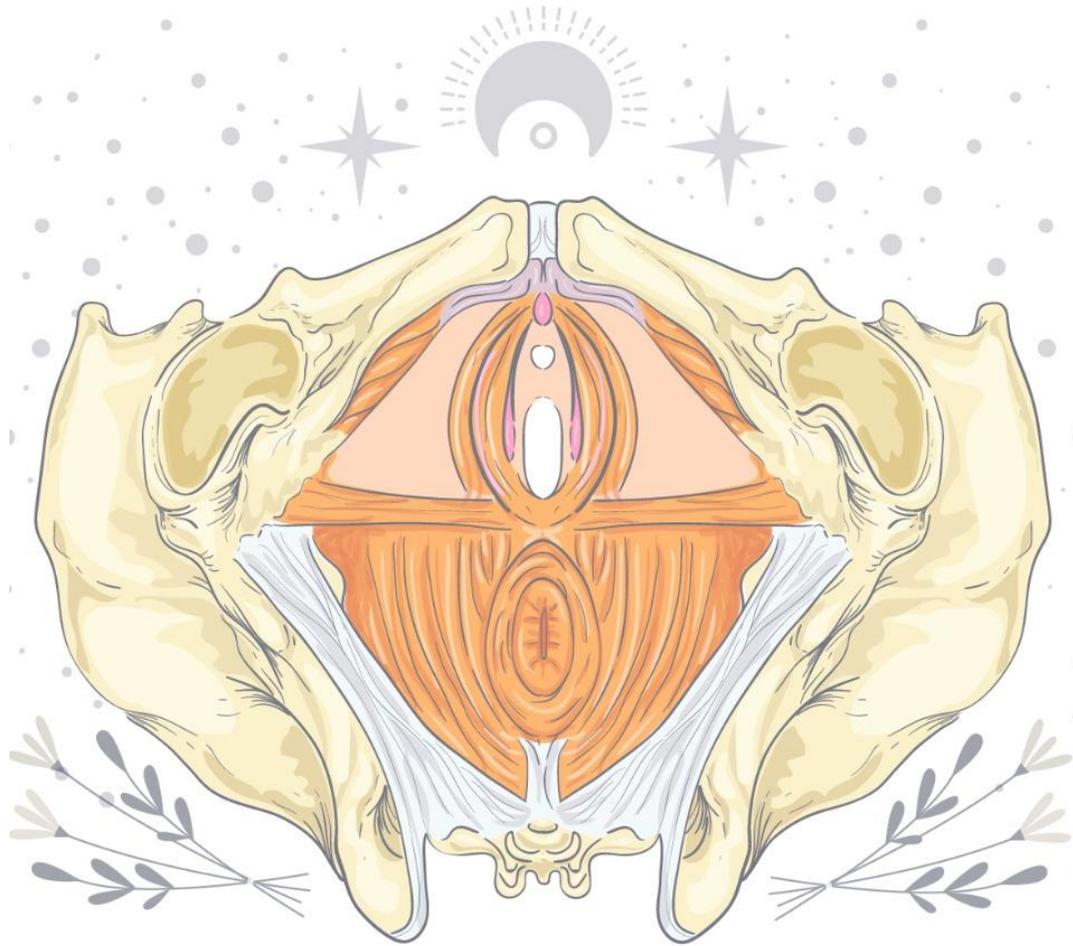
SUELO PÉLVICO Y SEXUALIDAD FEMENINA



Facilita: Patricia Gutiérrez.
Terapeuta especializada en Salud Integral Femenina



CONTENIDO 1º Sesión

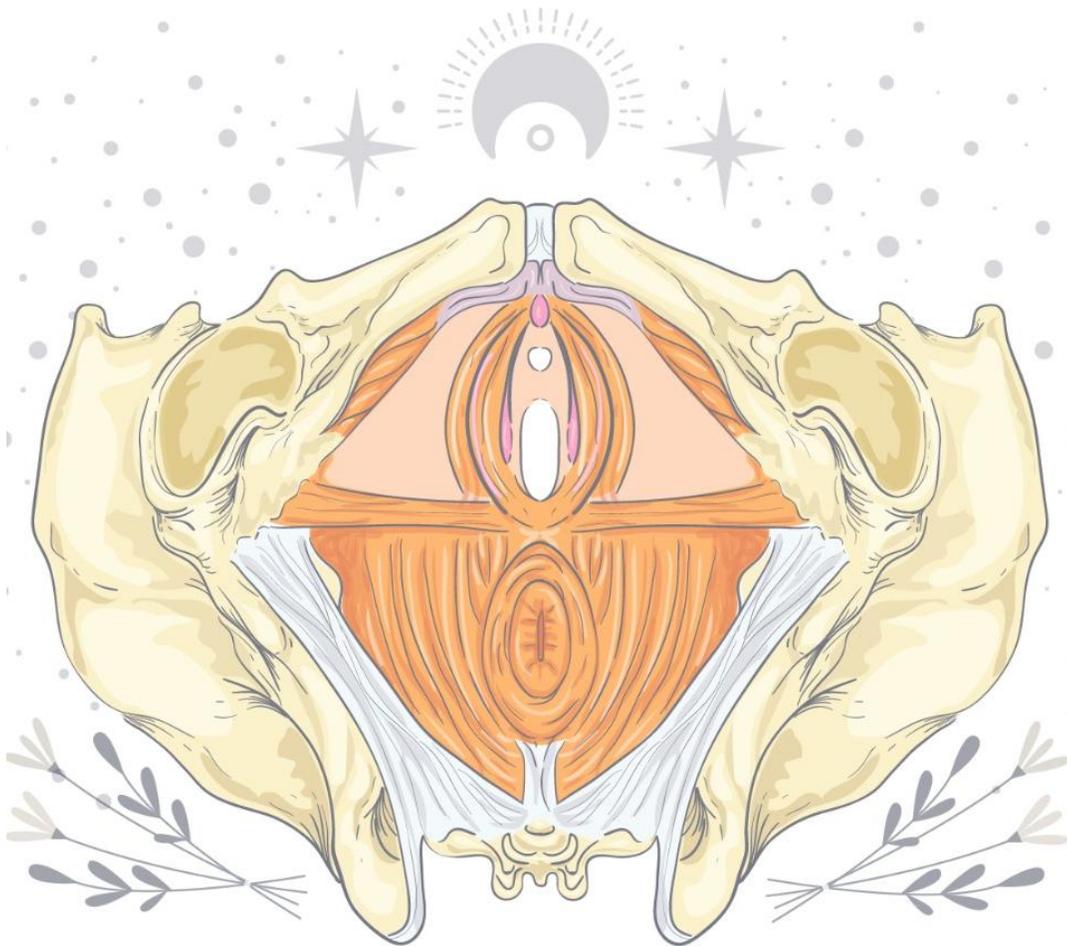


01 ► Anatomía.

02 ► **AutoExploración**

03 ► **Core y Músculo Transverso**





01 ▶ Anatomía.

1.1 ▶ Musculatura Suelo Pélvico

1.2 ▶ Otras estructuras importantes

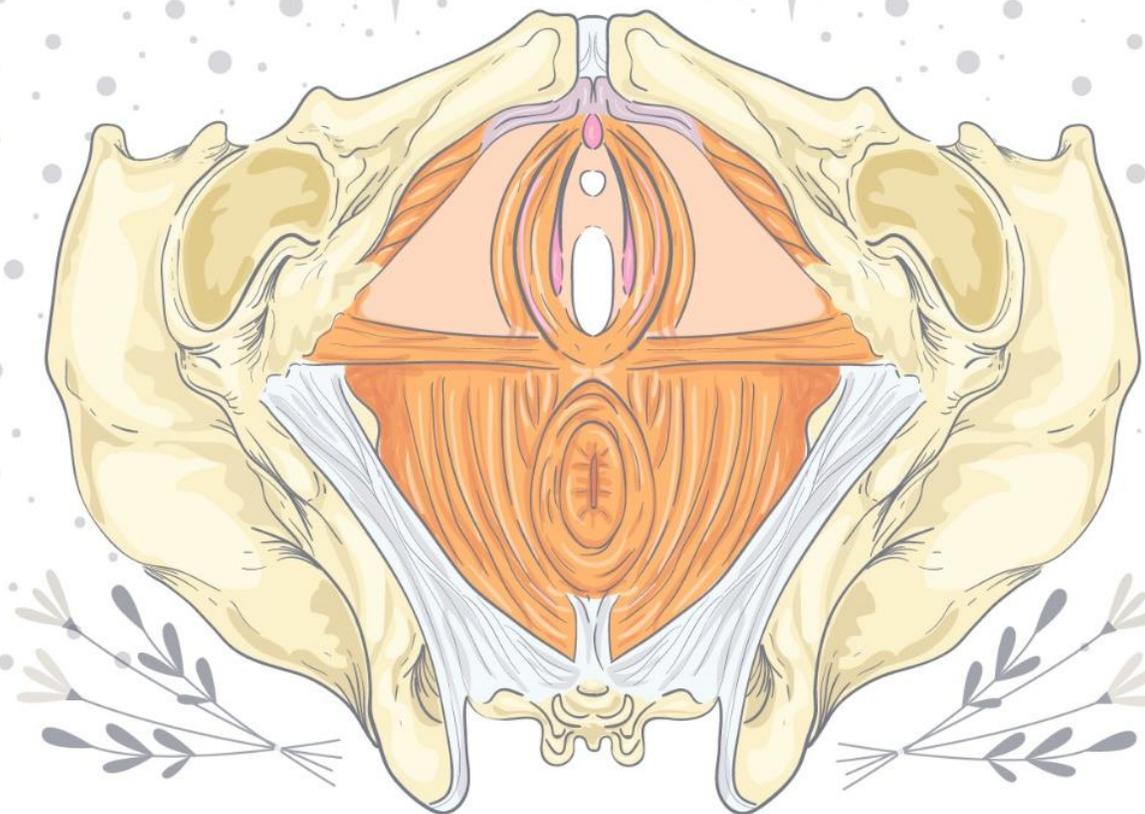
1.3 ▶ ¿Para qué sirve? (Funciones)

1.4 ▶ Beneficios Suelo Pélvico sano

02 ▶ Autoexploración



01



Anatomía

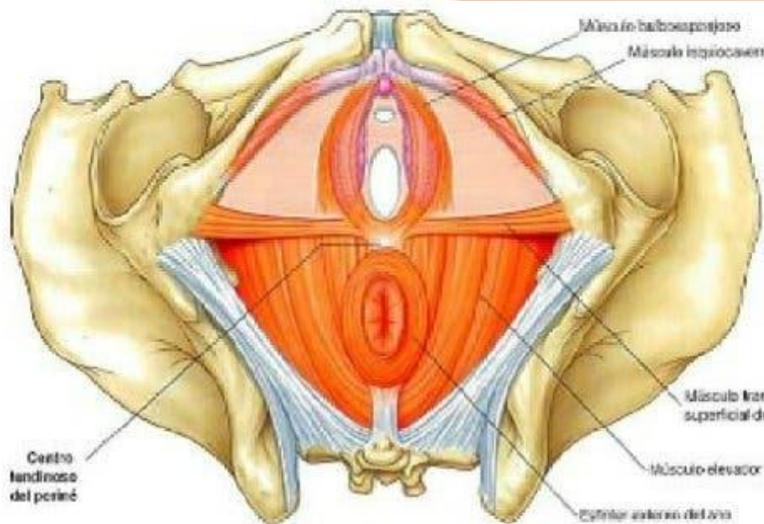


Anatomía y Musculatura

4 articulaciones.
Unen los huesos a través de ligamentos.



4 huesos
(x 2 Ilíacos, Sacro y Cosis)



Conjunto Músculos (30%)
y Tejidos conjuntivos (70%) antigravitatorios en forma de “Rombo”



Anatomía Suelo Pélvico

3 PLANOS/CAPAS

PLANO SUPERFICIAL

Función sexual (sostén y erección del clitoris) y esfínter Anal

PLANO MEDIO

Esfínter Uretra + Sujección Isquiones (conectan con la parte trasera piernas)

PLANO PROFUNDO

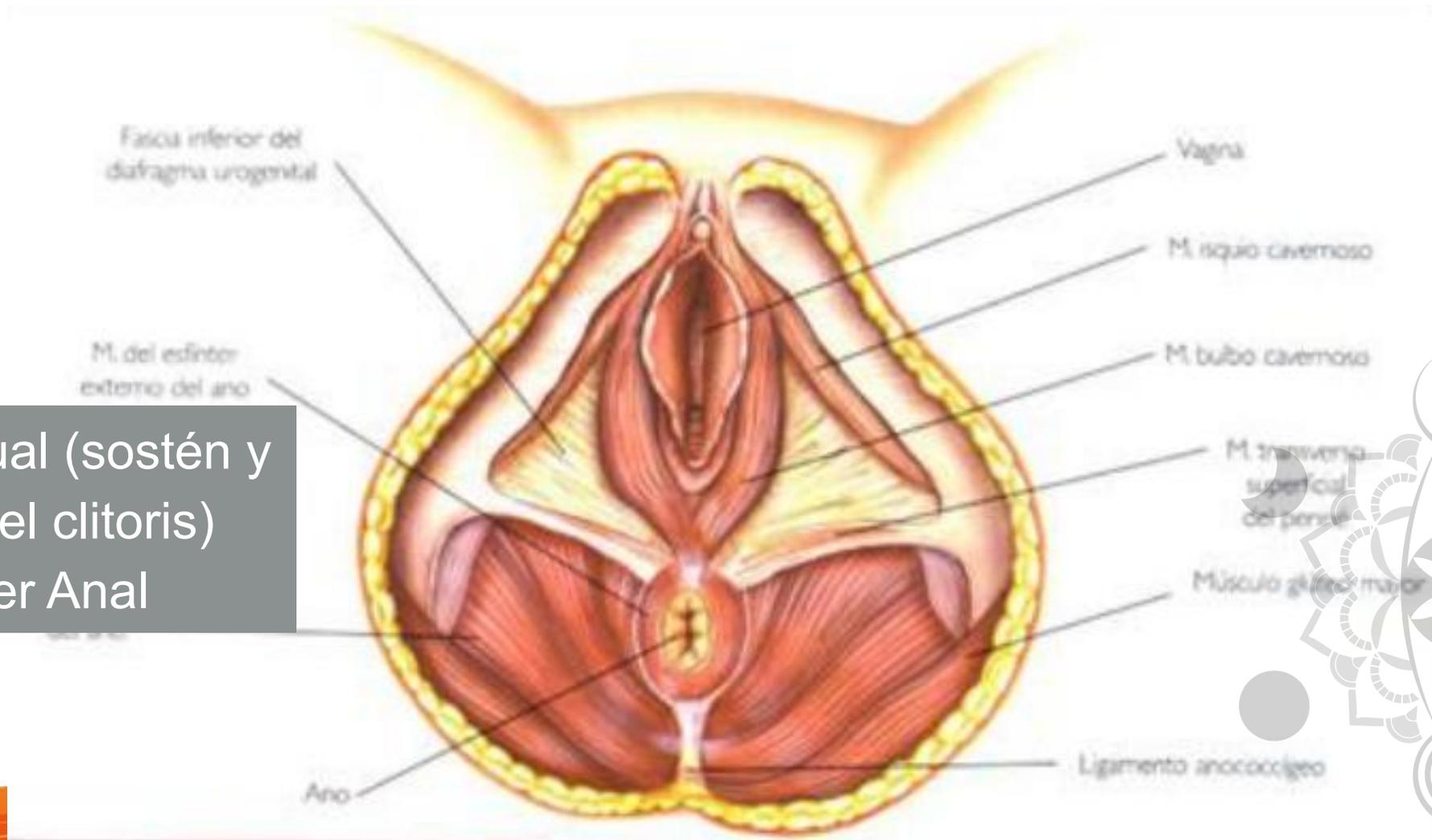
Sujección órganos internos, control esfínteres e intensidad orgasmos



Anatomía Suelo Pélvico



PLANO SUPERFICIAL



Función sexual (sostén y erección del clitoris) y esfínter Anal



Anatomía Suelo Pélvico

3 PLANOS/CAPAS

PLANO SUPERFICIAL

Función sexual (sostén y erección del clitoris) y esfínter Anal

PLANO MEDIO

Esfínter Uretra + Sujección Isquiones (conectan con la parte trasera piernas)

PLANO PROFUNDO

Sujección órganos internos, control esfínteres e intensidad orgasmos

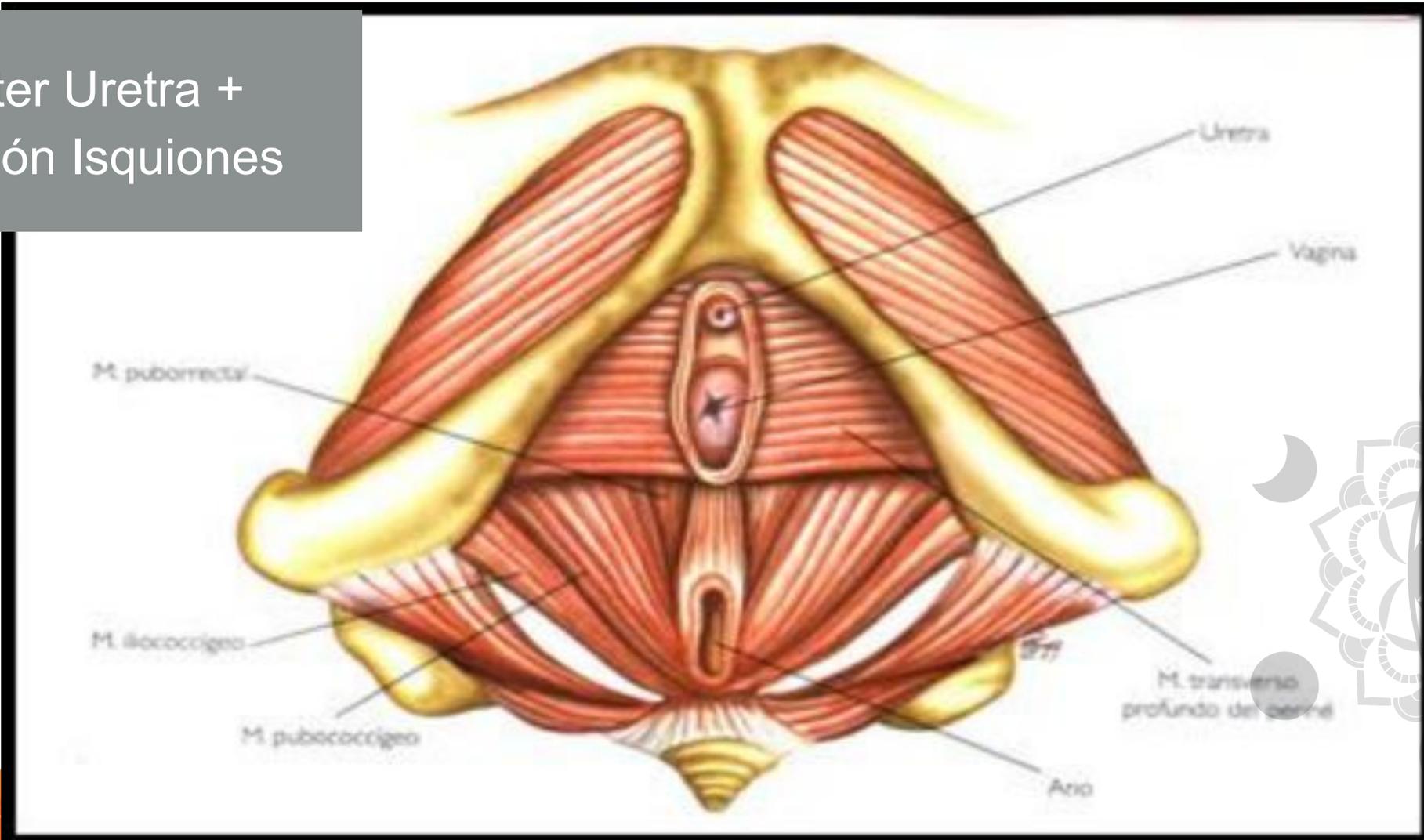


Anatomía Suelo Pélvico



PLANO MEDIO

Esfinter Uretra +
Sujección Isquiones



Anatomía Suelo Pélvico

3 PLANOS/CAPAS

PLANO SUPERFICIAL

Función sexual (sostén y erección del clitoris) y esfínter Anal

PLANO MEDIO

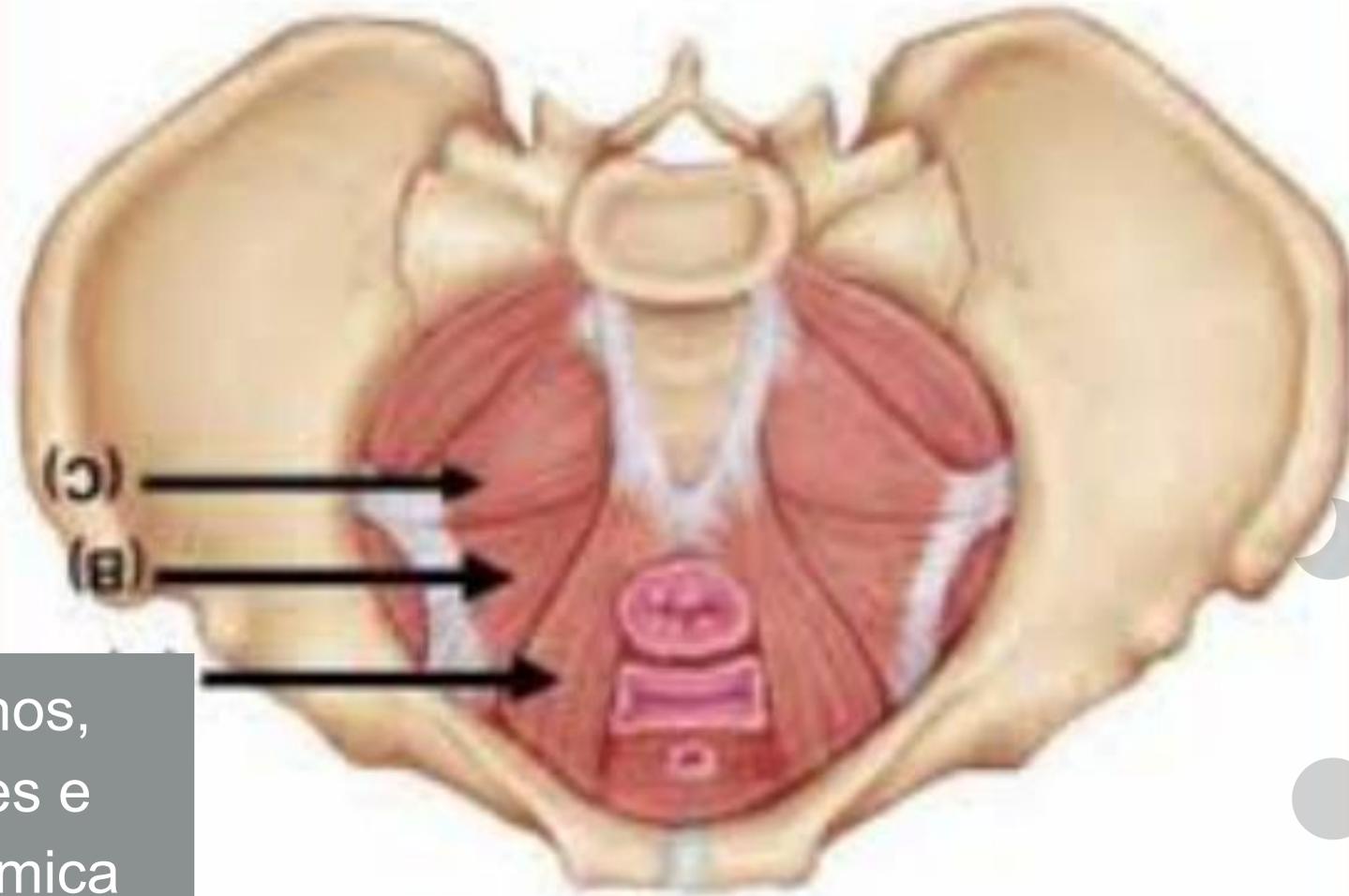
Esfínter Uretra + Sujección Isquiones (conectan con la parte trasera piernas)

PLANO PROFUNDO

Sujección órganos internos, control esfínteres e intensidad orgasmos

Anatomía Suelo Pélvico

PLANO PROFUNDO

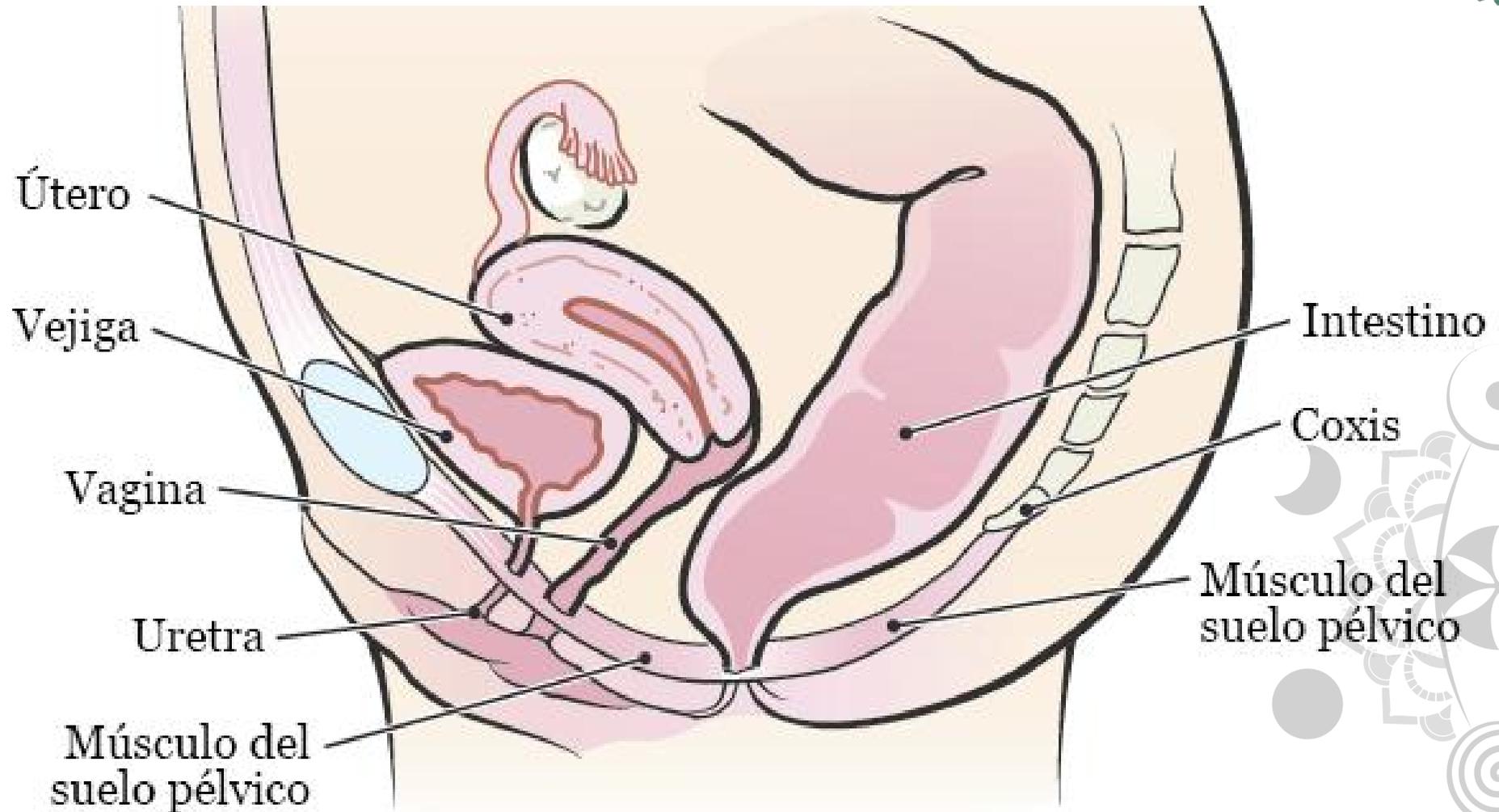


Sujección órganos,
control esfínteres e
intensidad orgásmica

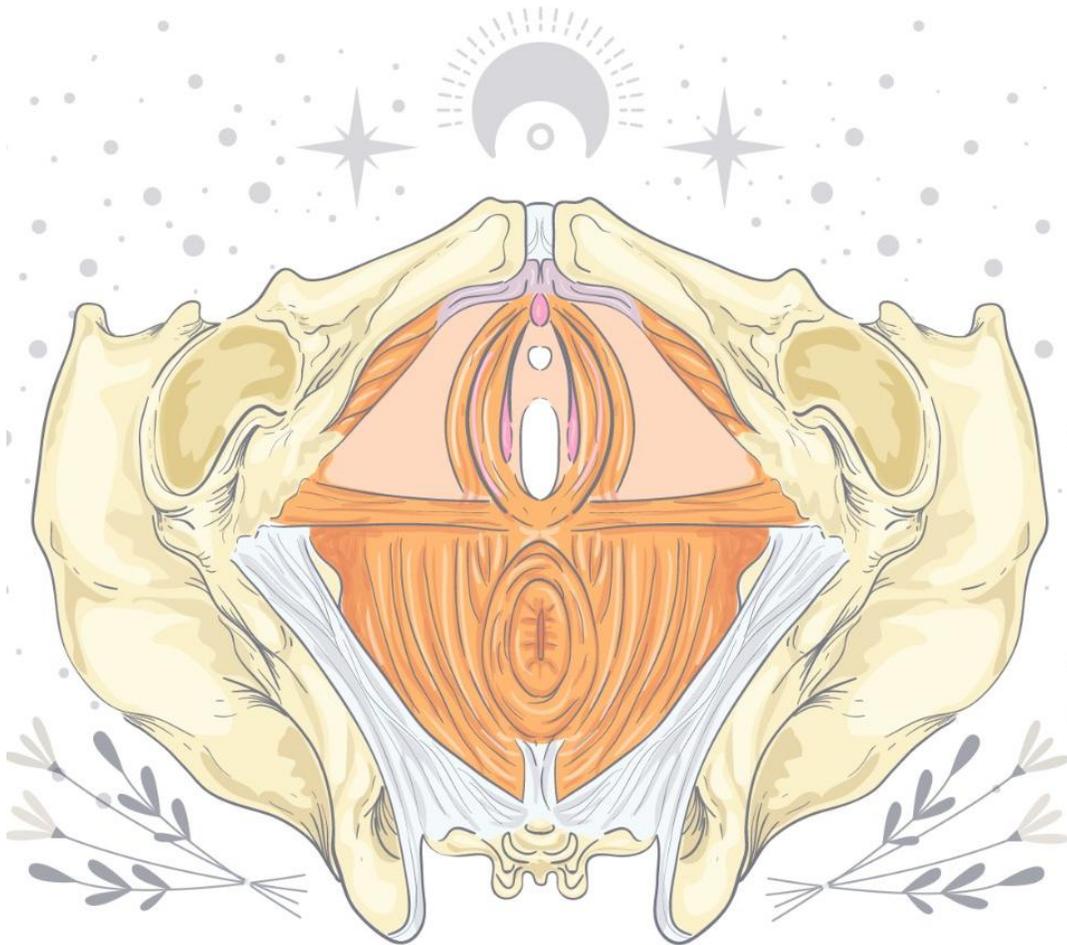


Anatomía Suelo Pélvico

PLANO PROFUNDO



CONTENIDO



01 ▶ Anatomía.

1.1 ▶ **Musculatura Suelo Pélvico**

1.2 ▶ Otras estructuras importantes

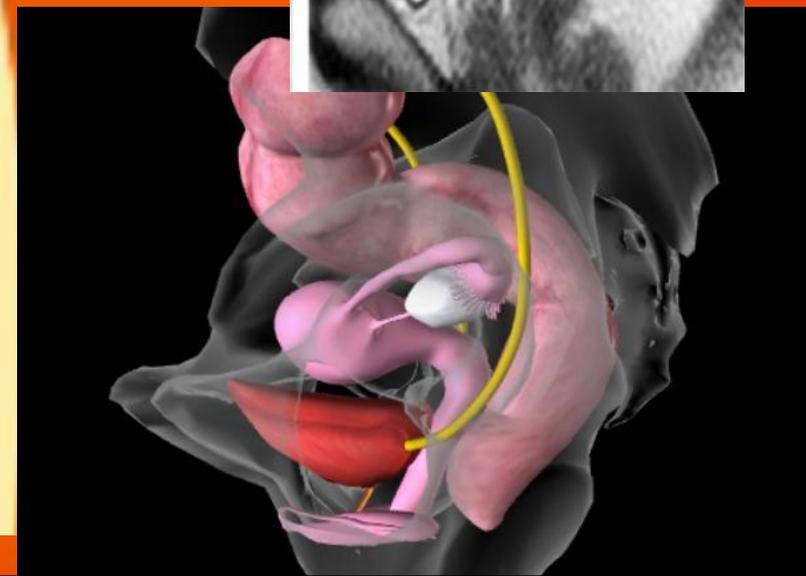
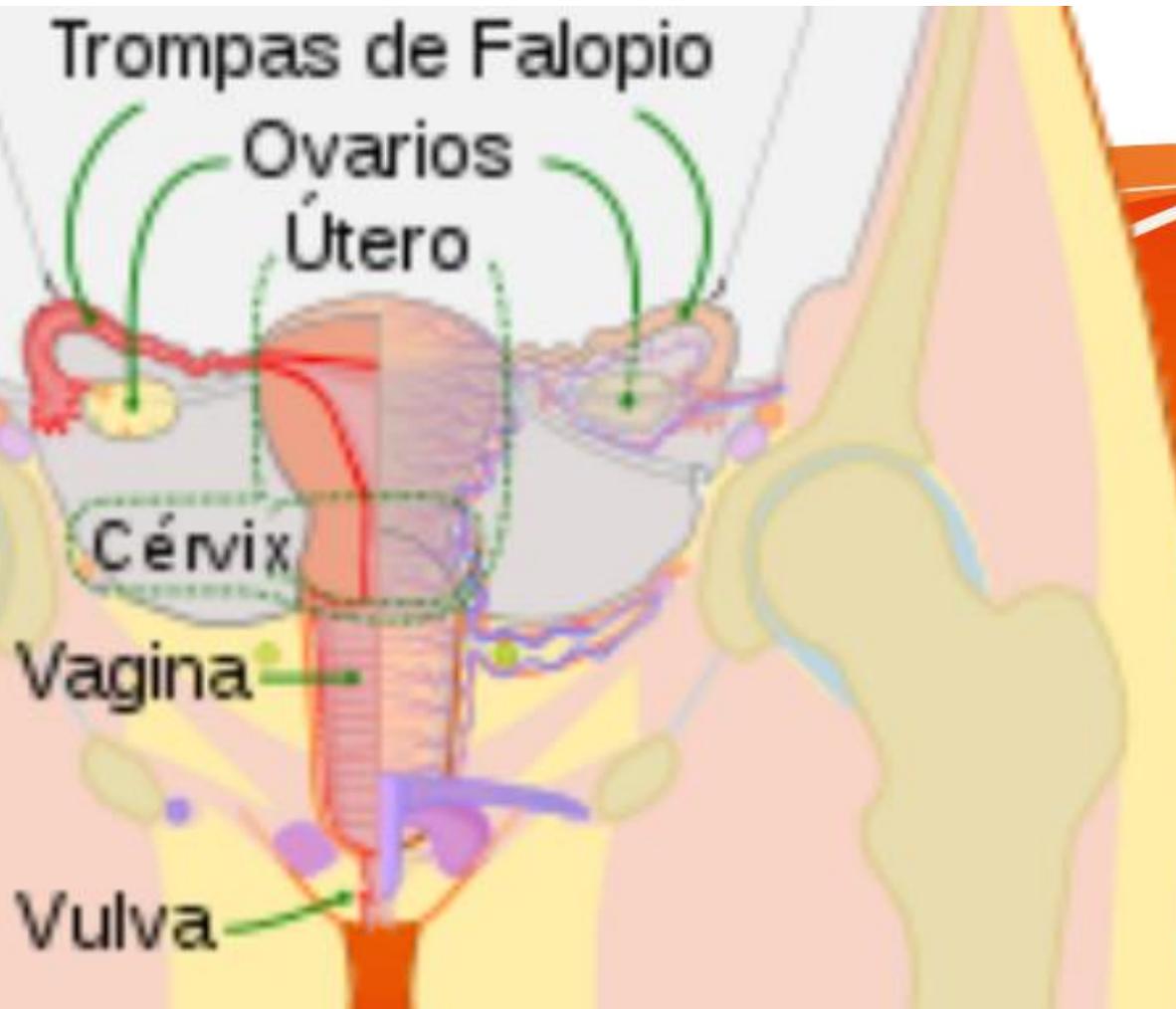
1.3 ▶ **¿Para qué sirve? (Funciones)**

1.4 ▶ **Beneficios Suelo Pélvico sano**

02 ▶ **Autoexploración**



Anatomía Suelo Pélvico

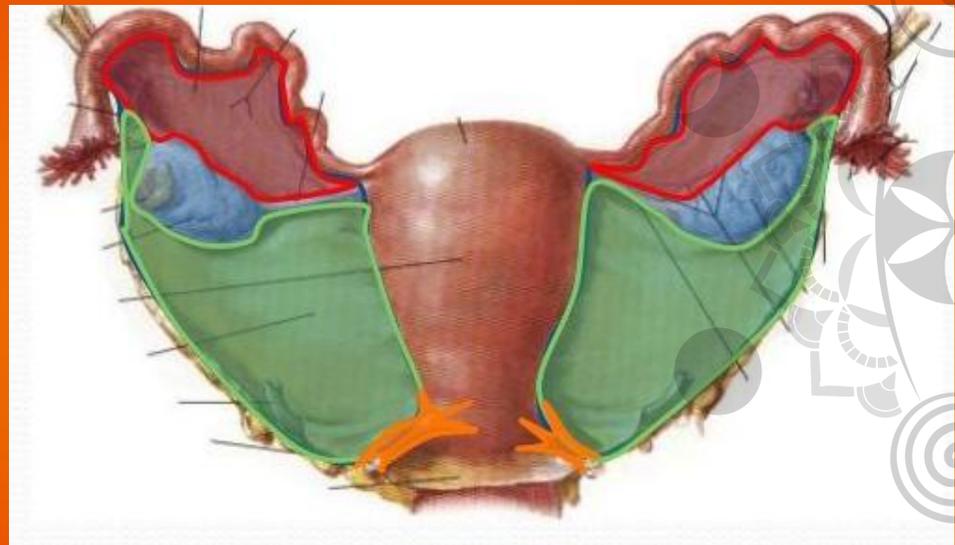
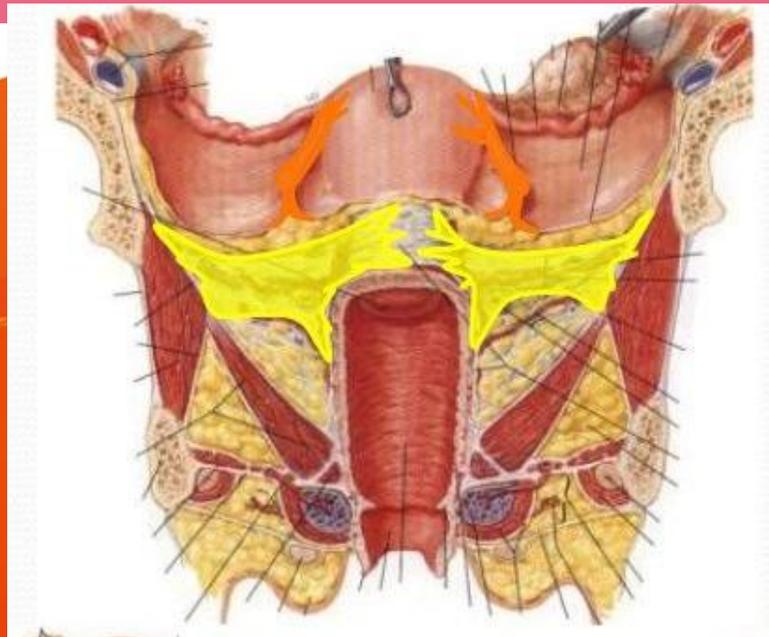


Anatomía Suelo Pélvico

OTRAS ESTRUCTURAS

FASCIA ENDOPÉLVICA

Es un revestimiento denso y elástico que se inserta en los huesos de la pelvis y la cubre por dentro. Contiene la vejiga, el recto, vagina, cérvix, una porción del útero, arterias, venas y nervio pudendo y los vasos linfáticos.



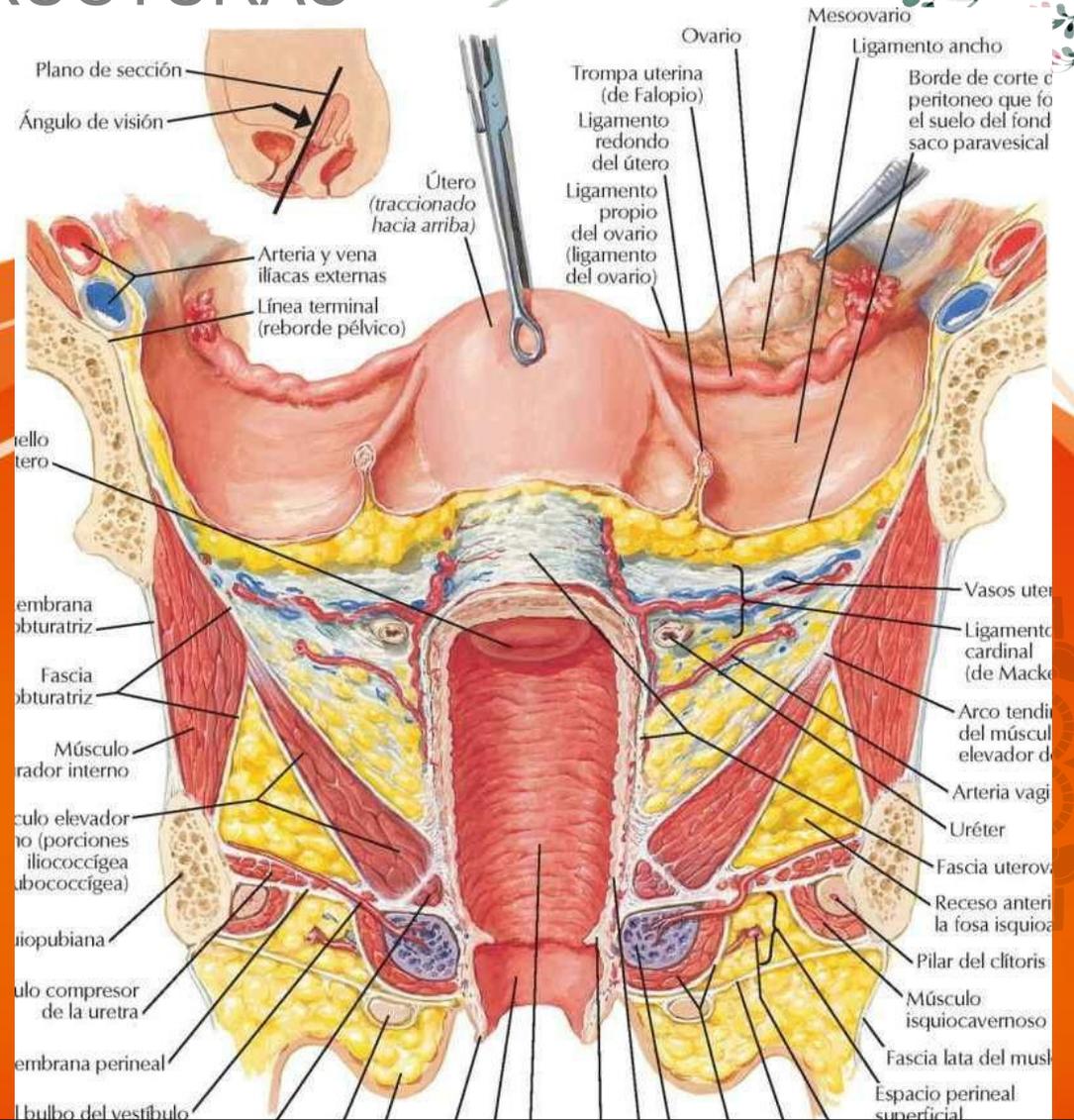
Anatomía Suelo Pélvico

OTRAS ESTRUCTURAS

LIGAMENTOS UTERINOS

La fascia contiene/se transforma en los músculos y ligamentos uterinos (sostienen la matriz como “flotando” dentro de la pelvis. (x8)

- Ligamentos Redondos
- Ligamentos Anchos
- Ligamentos anterior y posterior
- Ligamentos Uterosacros.

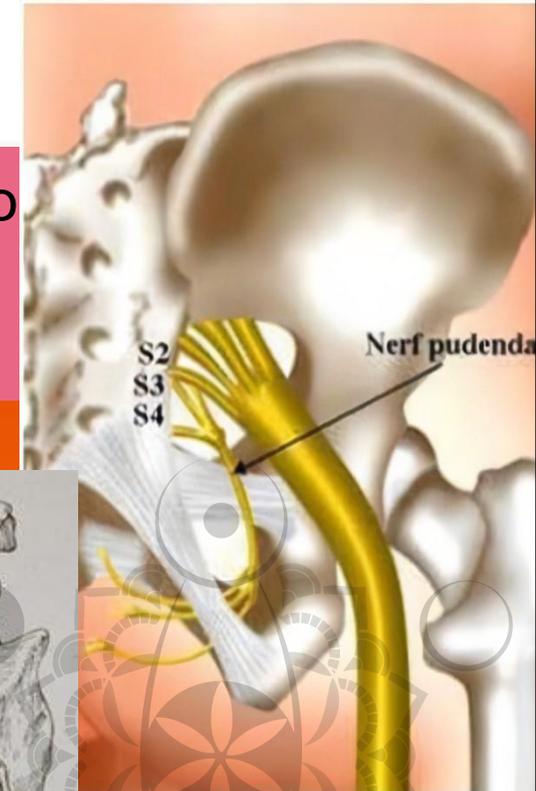
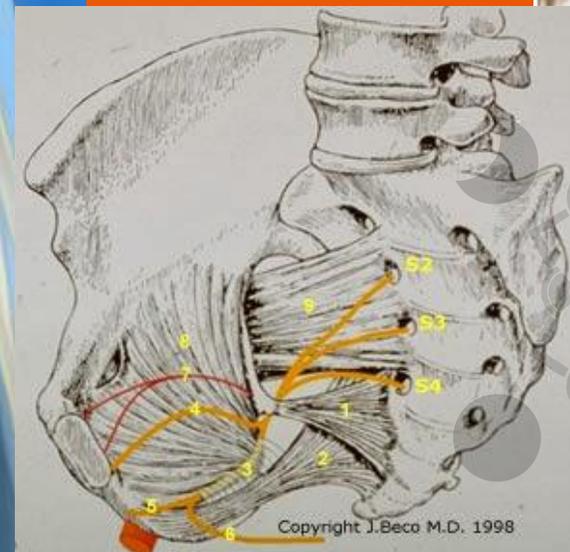
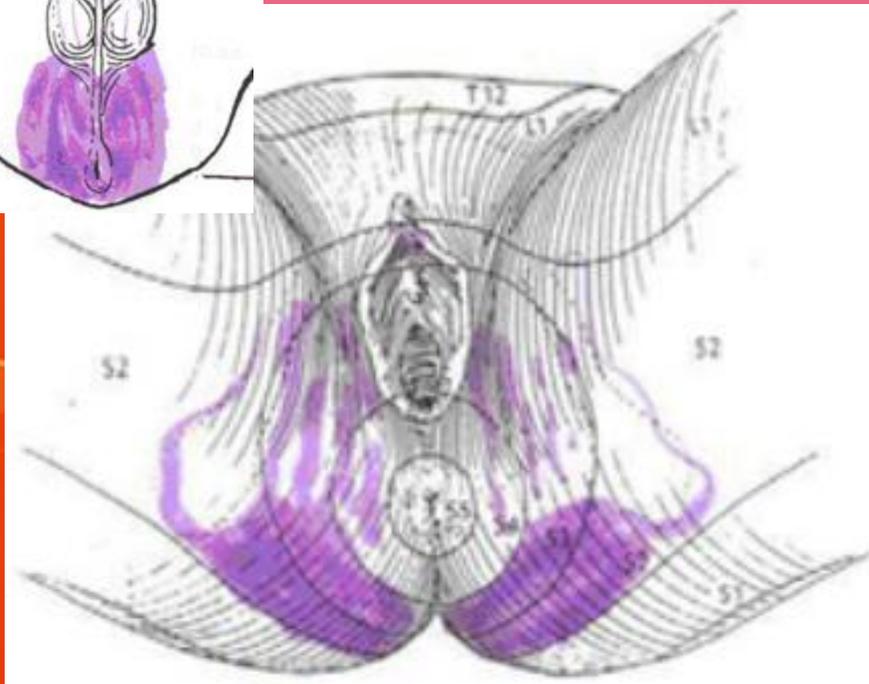
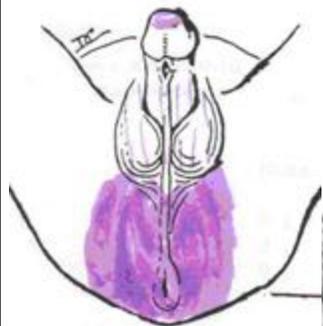


Anatomía Suelo Pélvico

OTRAS ESTRUCTURAS

NERVIO PUDENDO

Inerva gran parte de la musculatura del ano, también el meato urinario y el clítoris y la inervación y erección del pene en los hombres



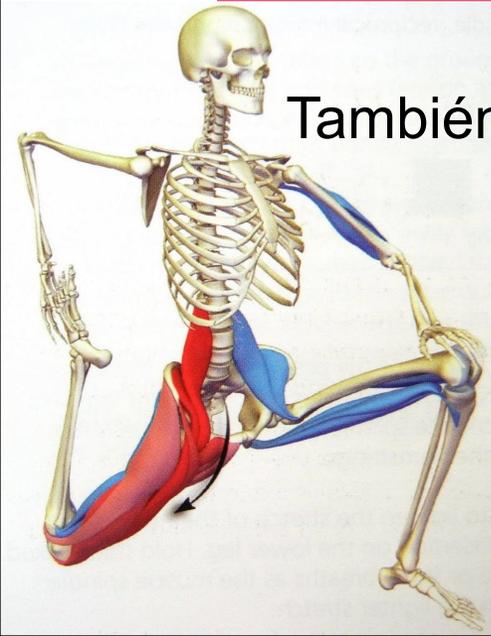
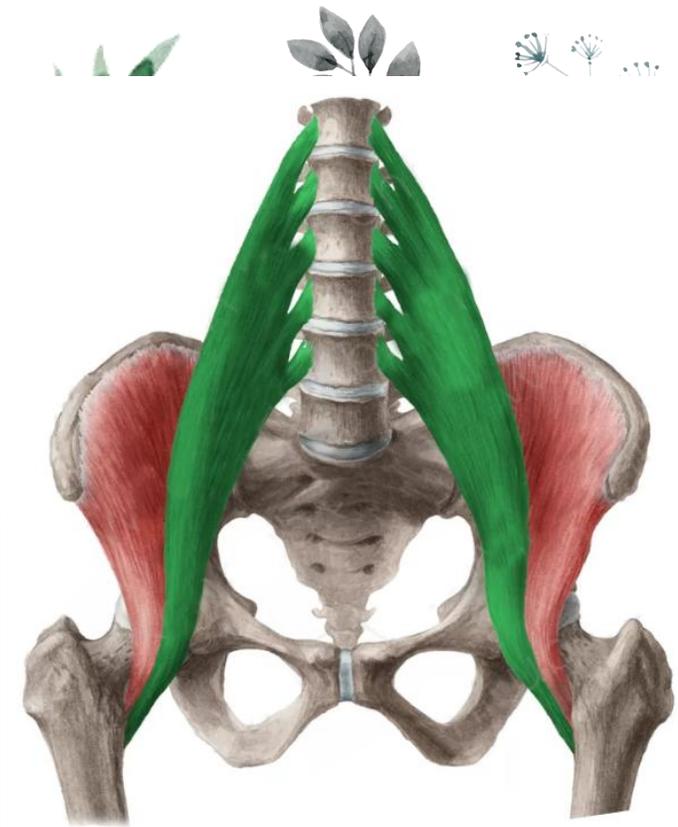
Anatomía Suelo Pélvico

OTRAS ESTRUCTURAS

MÚSCULO PSOAS

Grupo muscular más profundo del núcleo (core) y el principal flexor. Estabiliza el tronco y la columna, sirve de apoyo para los órganos internos y trabaja como una bomba hidráulica permitiendo que la sangre y la linfa sean movilizadas.

También importante en la respiración ya que se conecta con el diafragma.



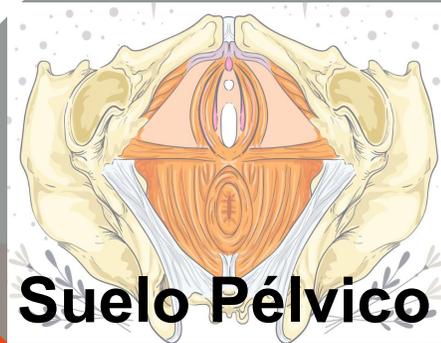
ILÍACO

PSOAS MAYOR

PSOAS MENOR

Suelo Pélvico y Anillos Vaginales

OTRAS ESTRUCTURAS



Suelo Pélvico

• **Capa Superficial**

**Anillo exterior.
Entrada/ Introito Vaginal**

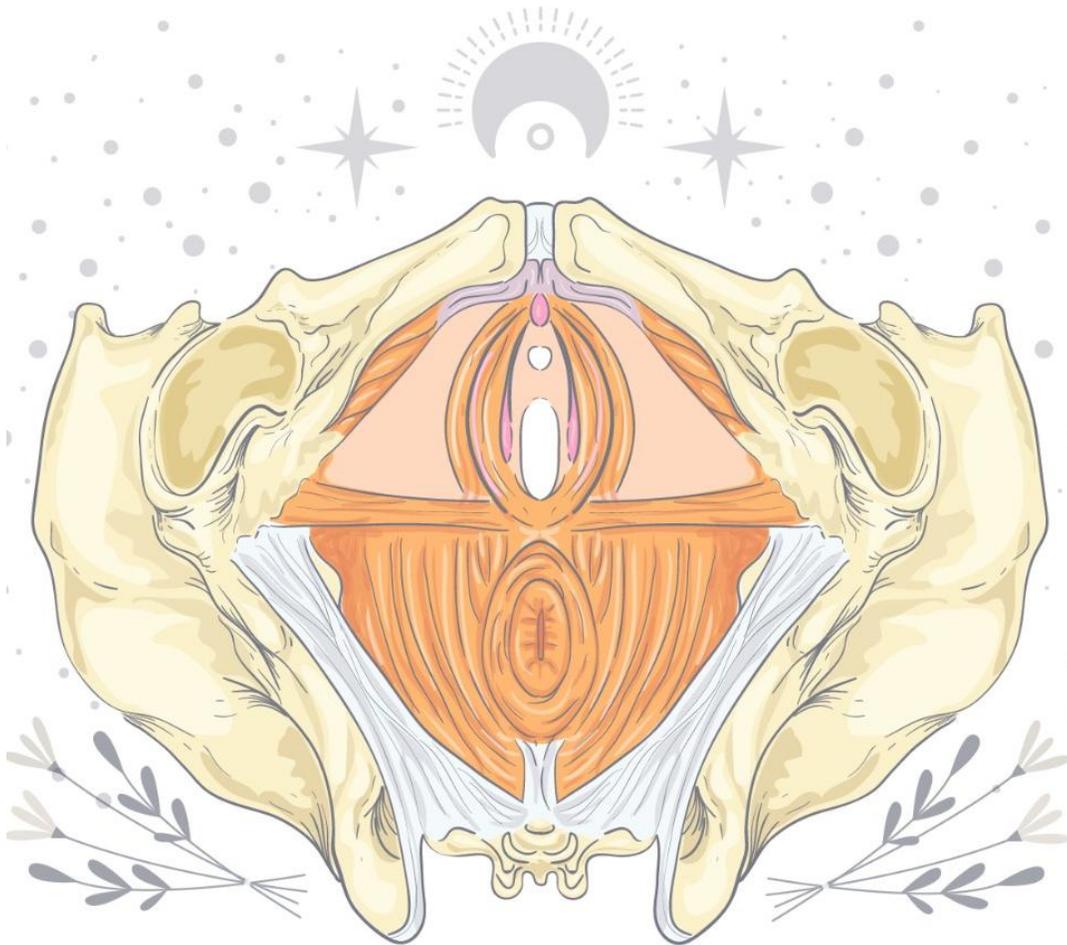
• **Capa Media**

**Anillo medio.
3/4 partes Vagina.**

• **Capa Profunda**

**Anillo profundo.
Muy cerca del cérvix.**

CONTENIDO



01 ▶ Anatomía.

1.1 ▶ **Musculatura Suelo Pélvico**

1.2 ▶ **Otras estructuras importantes**

1.3 ▶ **¿Para qué sirve? (Funciones)**

1.4 ▶ **Beneficios Suelo Pélvico sano**

02 ▶ **Autoexploración**



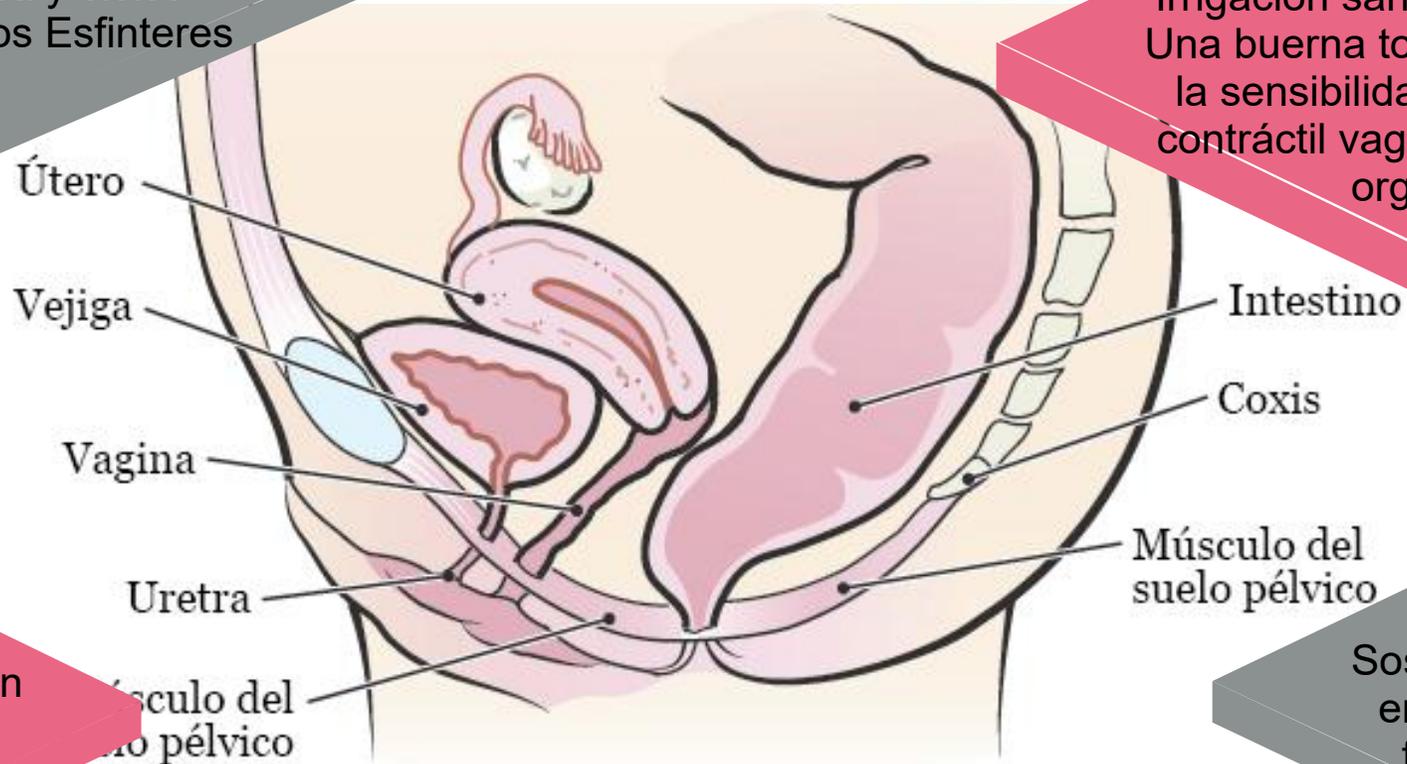
Funciones Suelo Pélvico

Continencia

La Musculatura estriada permite apertura y cierre
Conscientes de los Esfínteres

Sexual

Irrigación sanguínea y nerviosa.
Una buena tonificación aumenta la sensibilidad y la capacidad contráctil vagina (= ↑ intensidad orgásmica)



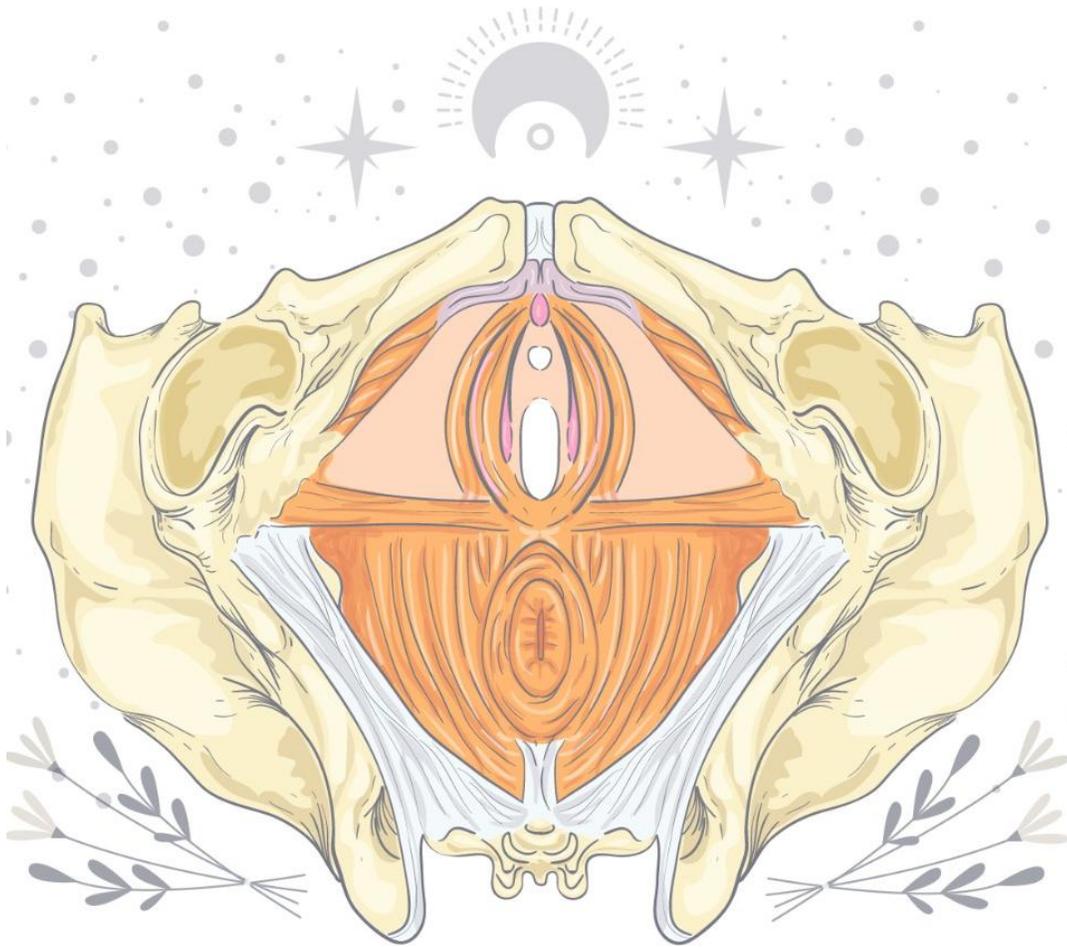
Sostén

Mantiene los órganos en su lugar y ayuda a la estabilidad lumbar

Reproductiva

Sostiene el bebé y el útero en su lugar y cambia su forma durante la fase expulsiva del parto.

CONTENIDO



01 ▶ Anatomía.

1.1 ▶ **Musculatura Suelo Pélvico**

1.2 ▶ **Otras estructuras importantes**

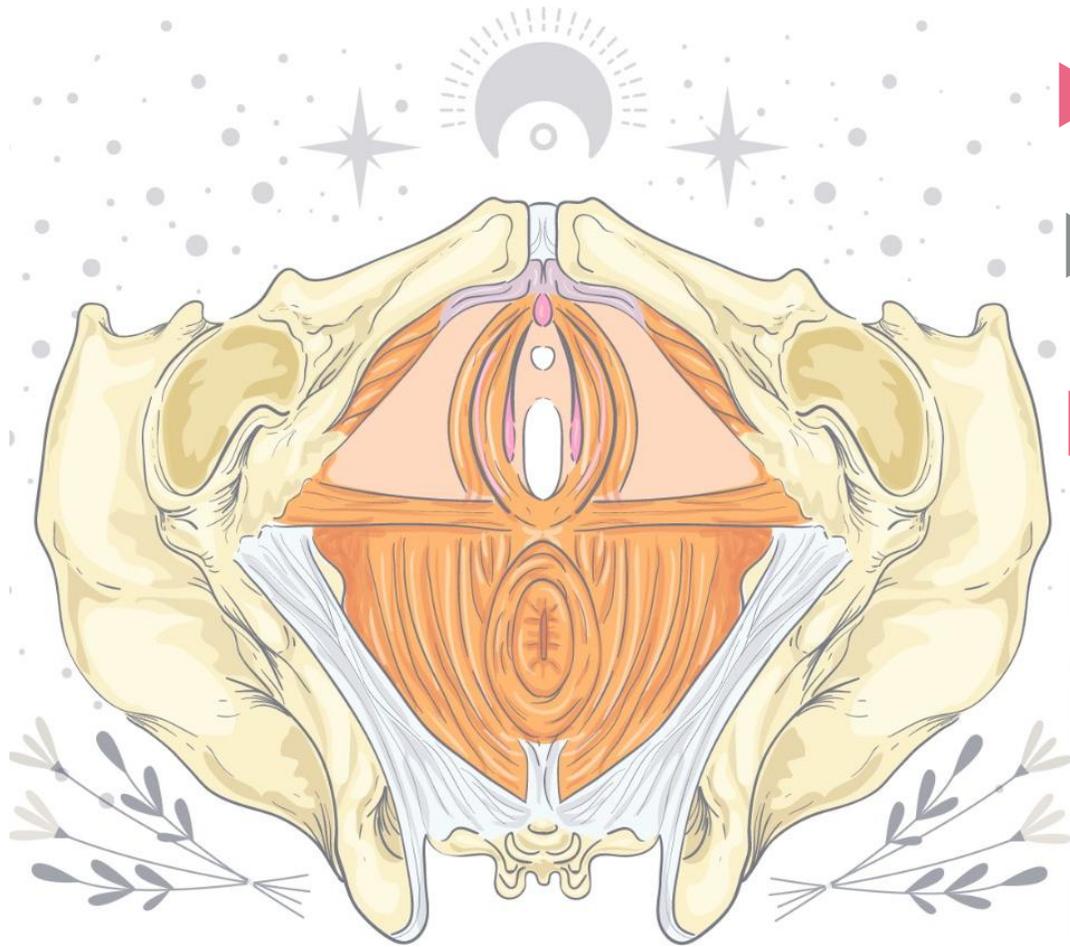
1.3 ▶ **¿Para qué sirve? (Funciones)**

1.4 ▶ Beneficios Suelo Pélvico sano

02 ▶ **Autoexploración**

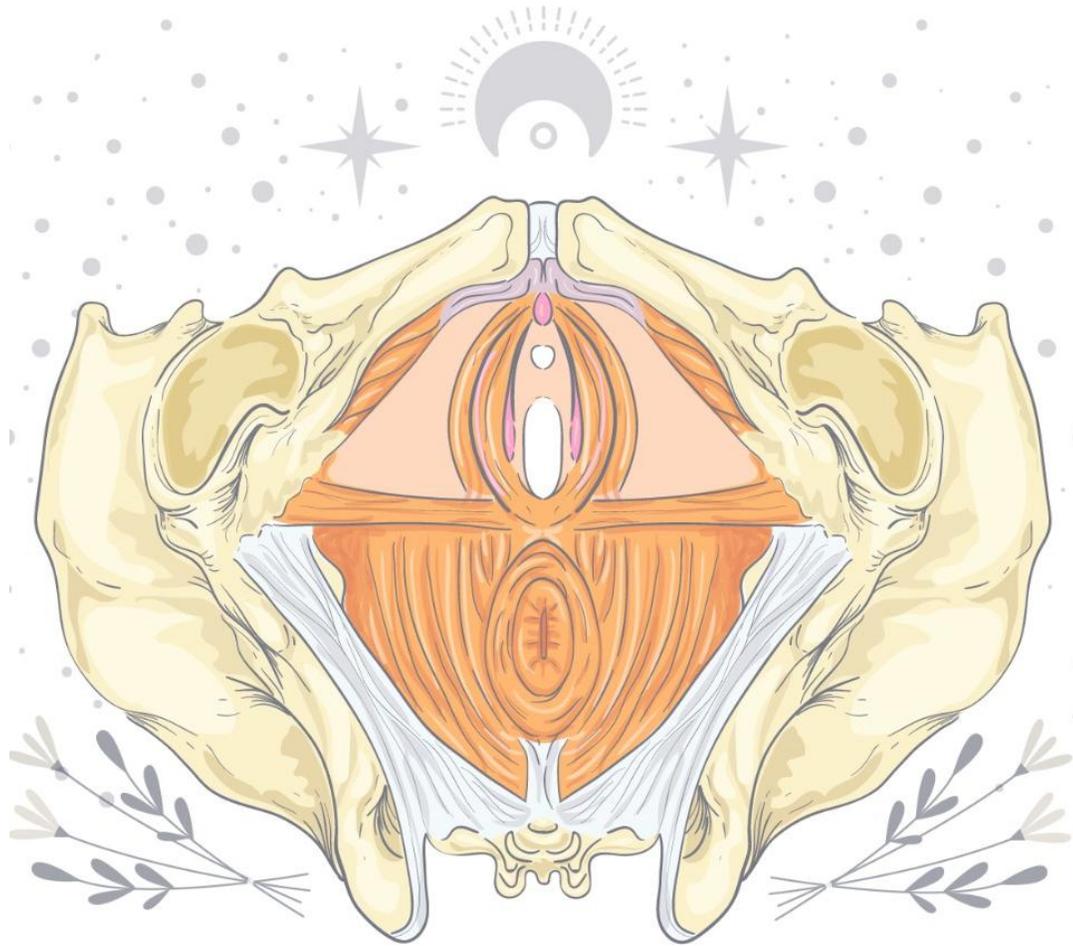


Beneficios Suelo Pelvico Sano



- ▶ **Previene rasgaduras, molestias y complicaciones en embarazo, parto y postparto.**
- ▶ **Mejoras en la Incontinencia y Urgencia Urinaria y Fecal, y del Estreñimiento.**
- ▶ **Mejora y prevención del descenso (prolapso) de órganos.**
- ▶ **Mejora del dolor o molestias perineales**
- ▶ **Gran efecto sobre las disfunciones sexuales (vaginismo, falta de sensibilidad o lubricación, dispareunia, disfunción eréctil...)**
- ▶ **Facilita la recuperación tras Cirugía Pélvica.**
- ▶ **Corrige y mejora dolores lumbares**

CONTENIDO 1º Sesión



01 ► Anatomía.

02 ► AutoExploración

03 ► Core y Músculo Transverso





PREPARATE

**Lava tus manos
Vacía la Vejiga**



AUTOEXPLORACIÓN

TOMA TU ESPEJO Y OBSERVATE

1

Observa tu VULVA

¿Qué sientes?
¿Qué pensamientos te llegan?

2

Identifica 3 orificios
principales y
contraelos

Esfinter Anal
Esfinter Urinario
Introito Vaginal



AUTOTEST

RECONOCE TU SUELO PÉLVICO

1

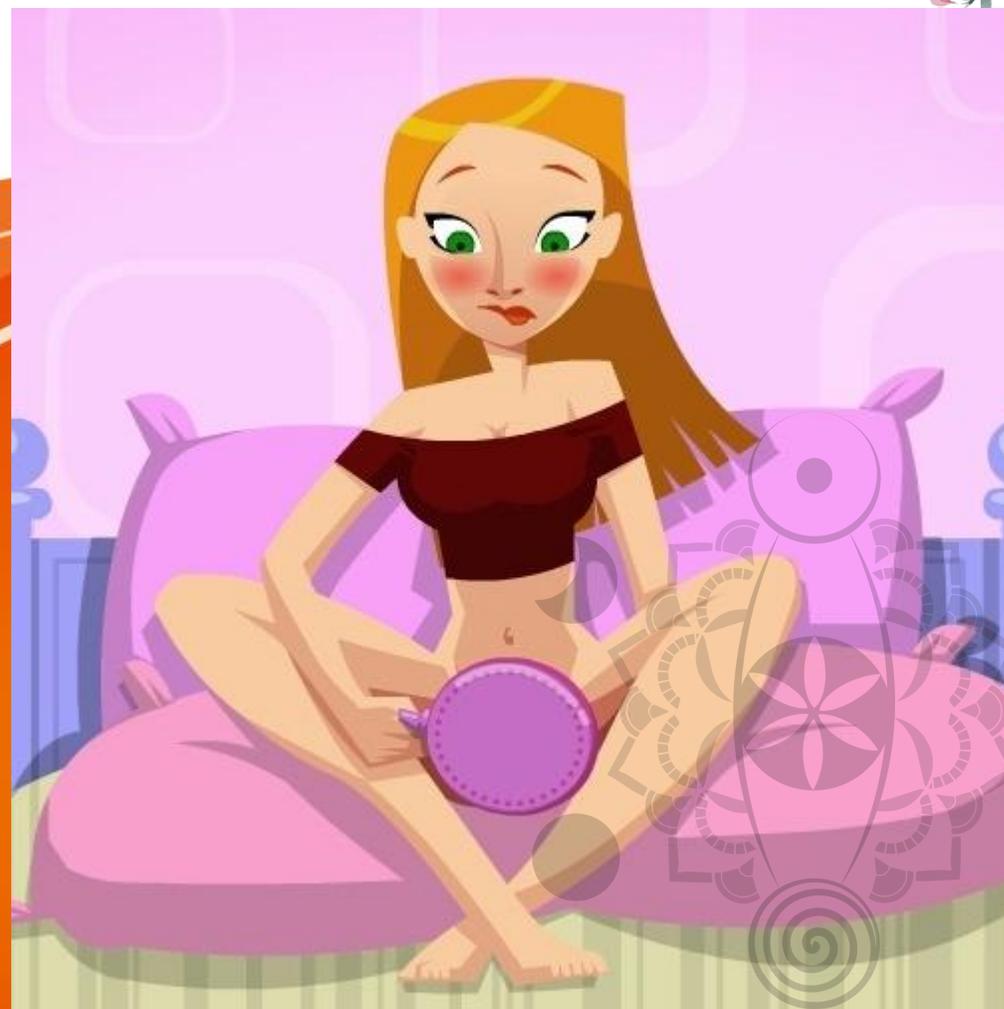
Introduce tu dedo

¿Qué sientes al entrar? Hay presión?

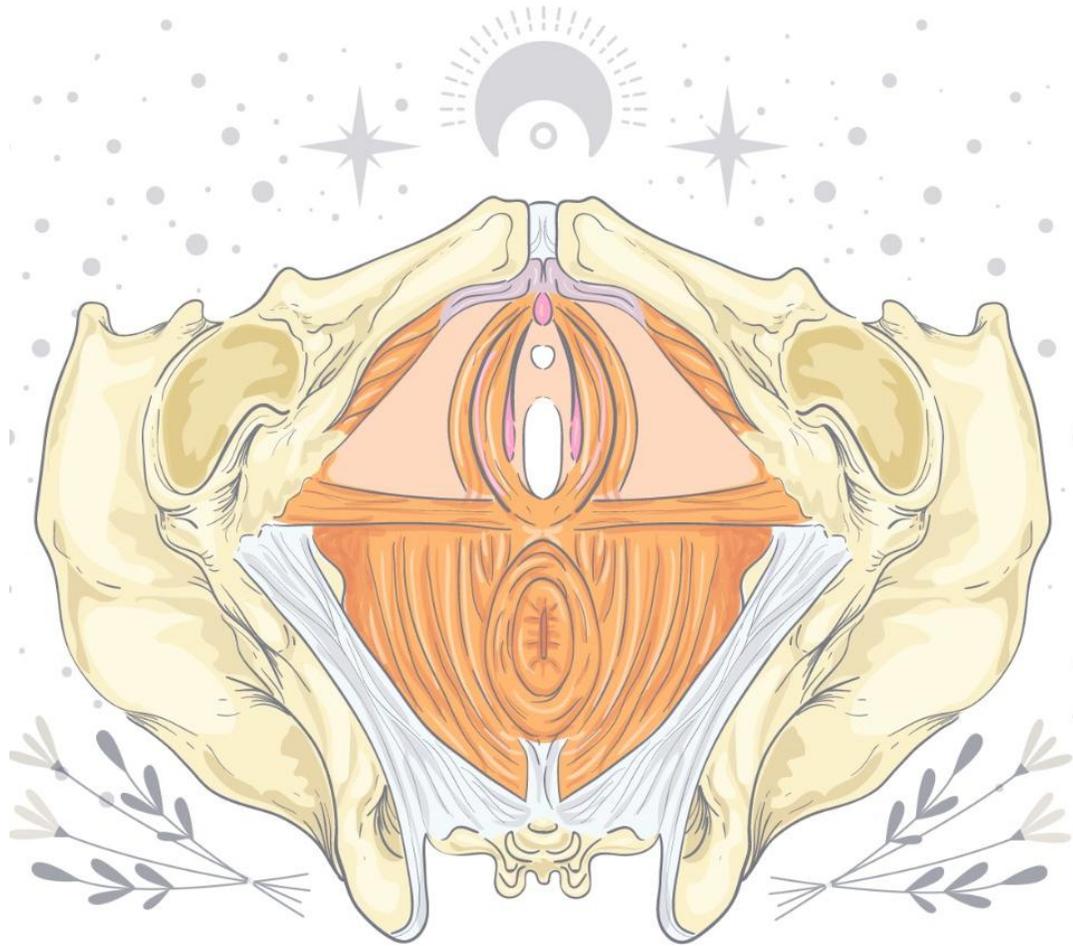
2

Estira un poco la musculatura hacia el ano con tu dedo.

**¿Hay resistencia? ¿Sensibilidad?
¿Qué sucede al dejar de presionar la zona?
¿Vuelve a su lugar enseguida o tarda un tiempo?**



CONTENIDO 1º Sesión



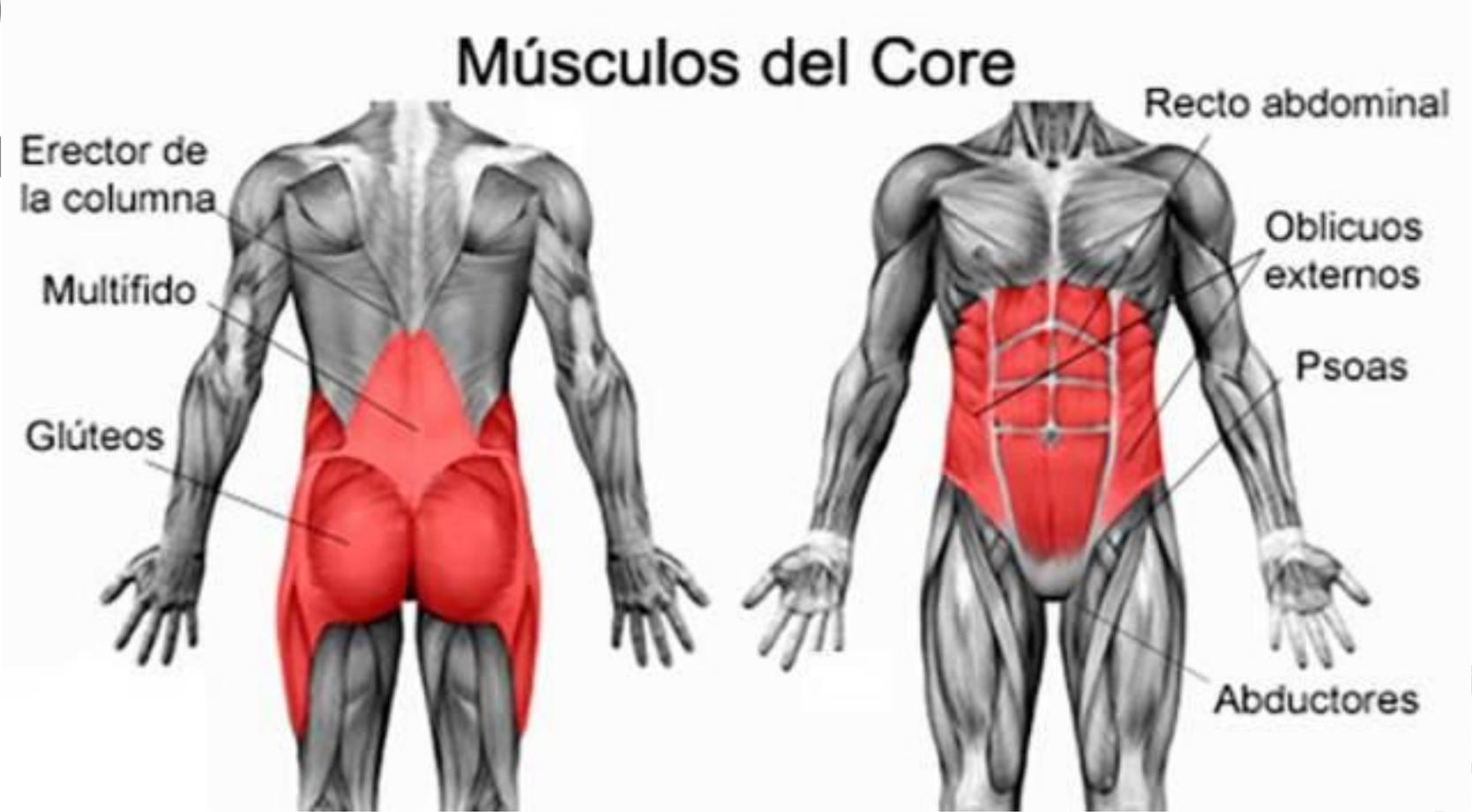
01 ▶ Anatomía.

02 ▶ **AutoExploración**

03 ▶ Core y Músculo Transverso



02

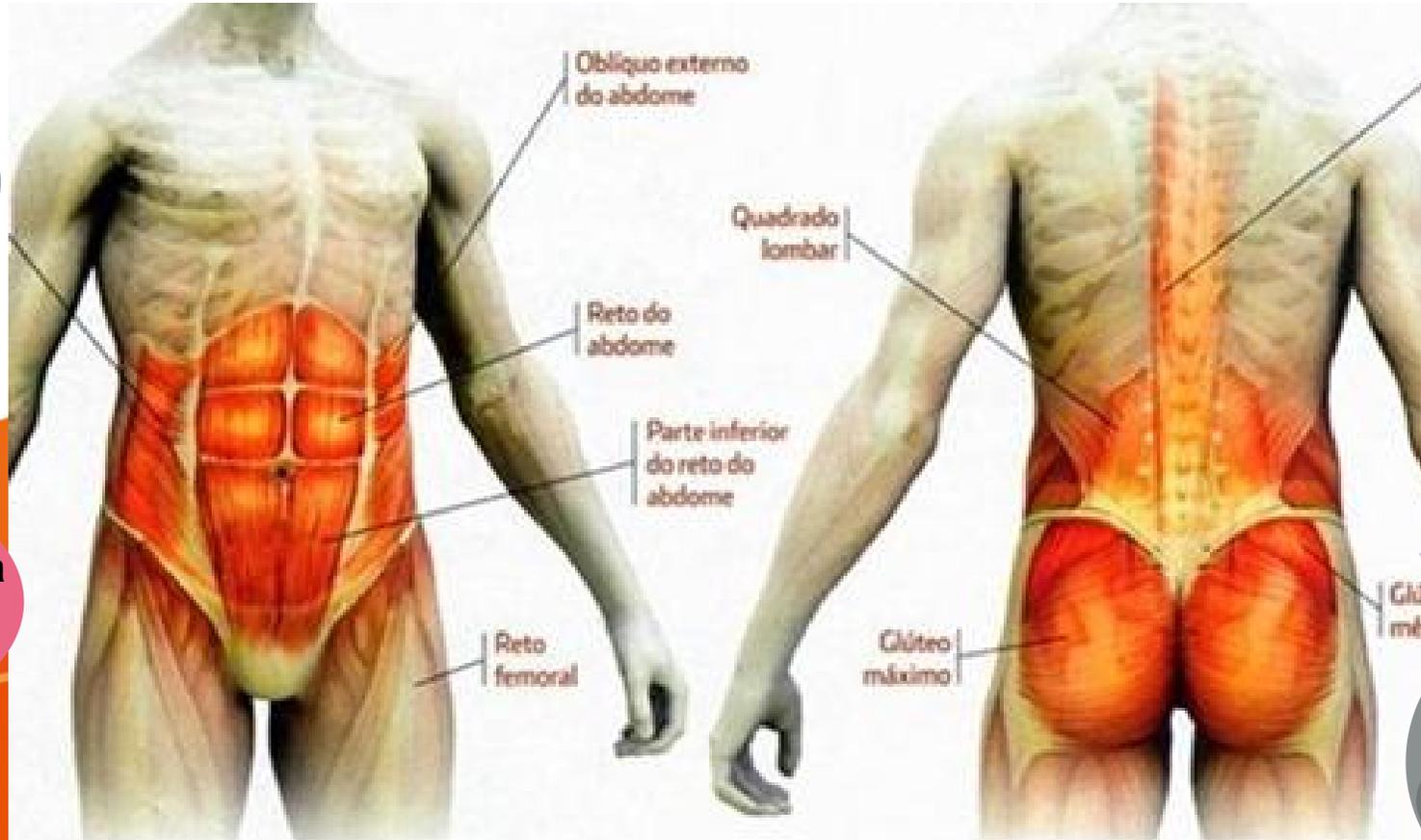


CORE Y MÚSCULO TRANSVERSO



¿Que es el CORE?

CAP = Comp. AbdominoPélvico

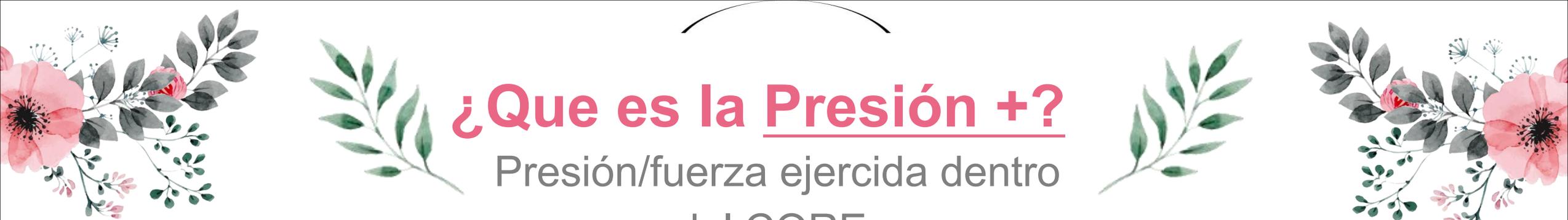


Sistema de músculos y fascias

Sostienen la columna y conectan todo el cuerpo.

La PRESIÓN + puede lastimar todas sus estructuras.

Diagrama Faja Abdominal Multifidos Suelo Pélvico



¿Que es la Presión +?

Presión/fuerza ejercida dentro del CORE.

Cuando TOSEMOS o REIMOS

Se ejerce una presión explosiva sobre nuestro CORE y Suelo Pélvico, que unida a la gravedad, empuja la musculatura hacia abajo.

Maniobra Valsalva

Cuando forzamos para defecar o realizamos “pujidos”

Cuando Levantamos Peso o subimos escaleras/cuestas

Si no sujetamos bien nuestra faja abdominal (CORE), puede lastimarse, empujando con ella el Suelo Pélvico y forzando sus músculos.

Canto profesional e instrumentos de viento

Las estructuras de la garganta están intrínsecamente conectadas con el Suelo Pélvico. Importante mantener la musculatura.

Ejercicios identificación CORE

Tumbada boca arriba.
Rodillas flexionadas

RESPIRACIÓN ABDOMINAL.

Abrimos el pecho, y al exhalar, fruncimos los labios y llevamos el ombligo hacia dentro y hacia arriba.

Poner los dedos en espinas ilíacas y al exhalar activar músculo transverso

Intenta subirte una cremallera de un pantalón que te viene estrecho.

Cualquier ejercicio en el que trabajamos la musculatura de la Faja Abdominal (transverso)

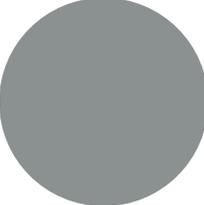
Vídeo Respiración Abd. + Ejercicios CORE

https://www.youtube.com/watch?v=6JhQs0cpiDg&ab_channel=Fisioterapiaatualcance



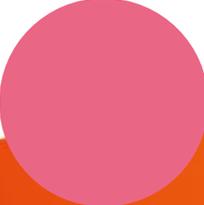


Ejercicios para fortalecer el CORE

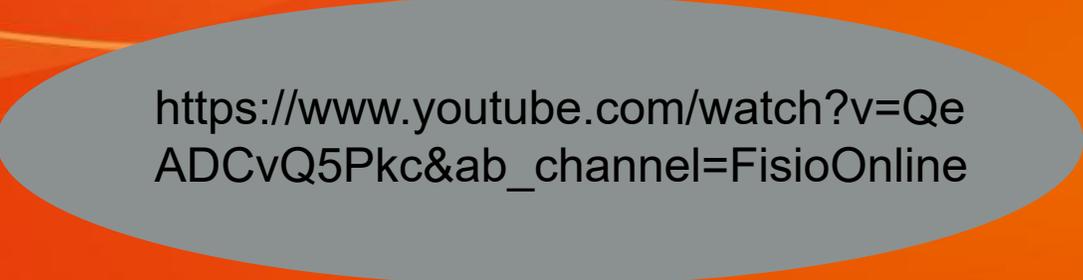


RESPIRACIÓN ABDOMINAL.

Abrimos el pecho, y al exhalar, fruncimos los labios y llevamos el ombligo hacia dentro y hacia arriba.



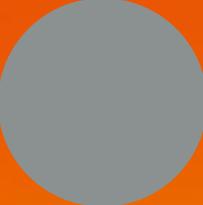
Ejercicios que impliquen Activación de Musculo Abdominal Transverso (Plancha, Puente, planta lateral, etc)



https://www.youtube.com/watch?v=QeADCvQ5Pkc&ab_channel=FisioOnline



Agarrando peso, activando el CORE y manteniendo el equilibrio y la postura alineada

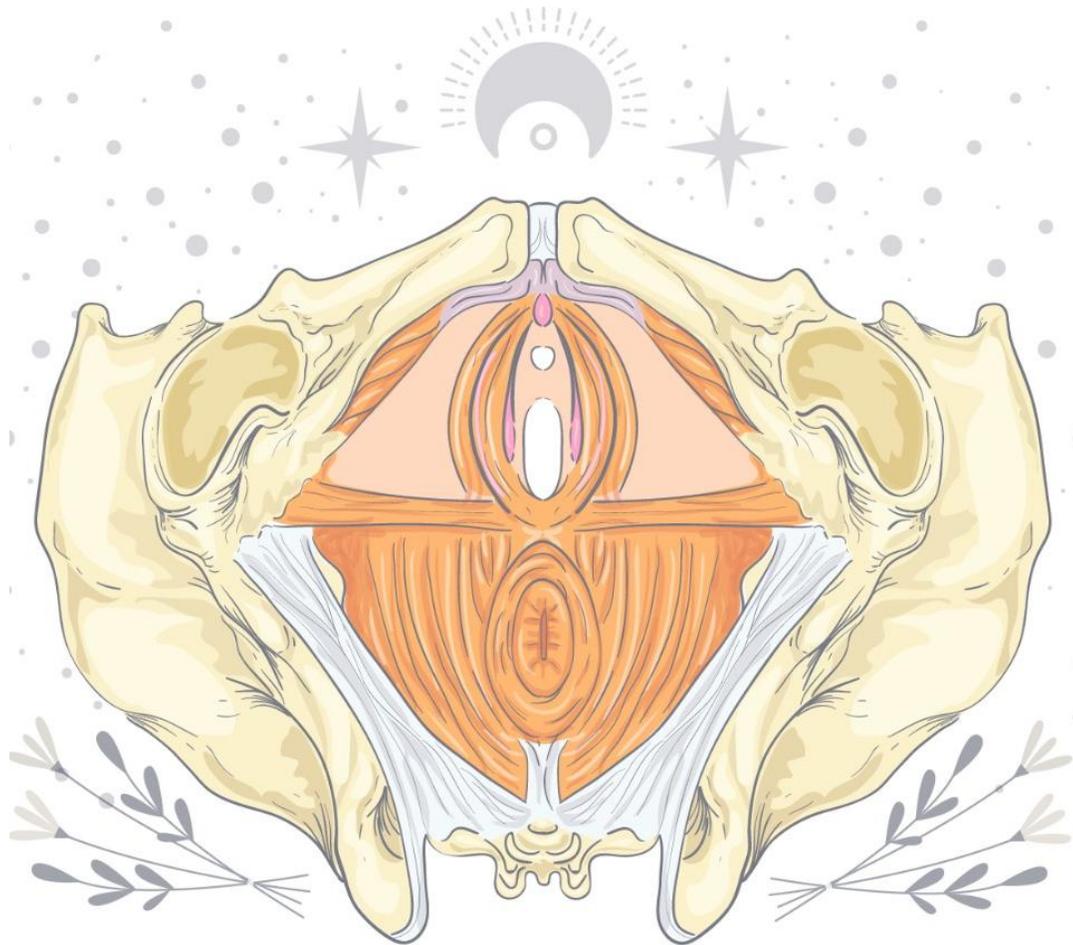


Con una Silla, sentados frente a ella de rodillas, brazos estirados, intentamos bajar el respaldo de la silla.



https://www.youtube.com/watch?v=o9KXCqM0flo&t=27s&ab_channel=EnSueloFirme

Cómo ejercitar tu Suelo Pélvico



▶ **Ejercicios de Kegel**

▶ **Pilates.**

▶ **Ejercicios de CORE// Hipopresivos**

▶ **Huevos Vaginales**

▶ **Bolas chinas**

▶ **Bhandas (Yoga, TAO, TANTRA...)**



HIPOPRESIVOS

Conjunto de técnicas posturales que provocan un descenso de la presión intraabdominal y una activación refleja de los músculos del suelo pélvico y de la faja abdominal.

Juntamente a la Respiración (Apnea), generan una presión Negativa en el CORE

No en Embarazos, Hipertensión arterial, patologías cardíacas, cirugías o lesiones abdominales o del suelo pélvico.



https://www.youtube.com/watch?v=ymSA8laKMlw&t=2s&ab_channel=EnSueloFirme



¿Conoces los hipopresivos?

Solucionan la incontinencia urinaria

Incrementan el metabolismo

Mejoran la vida sexual

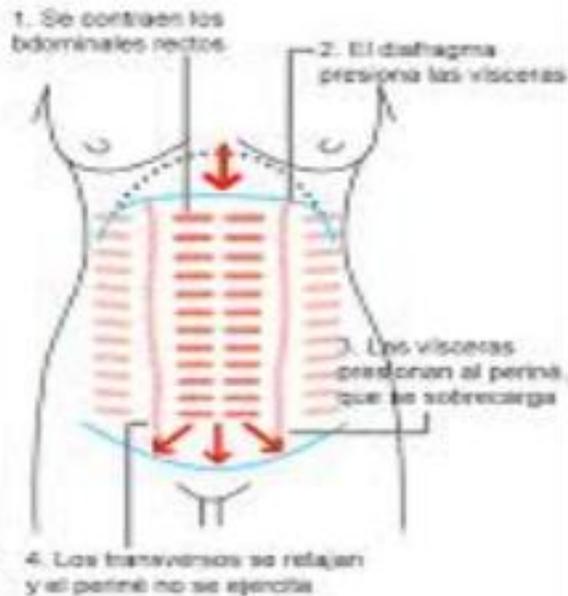
Corrigen la postura

Aumentan el retorno venoso y linfático

Practica hipopresivos... ¡y olvídate de los abdominales clásicos!

El mejor método para mantener una faja abdominal tonificada, un vientre plano y un suelo pélvico firme y sano

LA GIMNASIA CLÁSICA TRABAJA LOS ABDOMINALES DE FORMA AISLADA...



... Y LA HIPOPRESIVA DE FORMA GLOBAL TODO EL ABDOMEN Y EL PERINÉ...



GRACIAS y
PRACTIQUEN!

