

Sesión 1: Introducción Anatómica. ¿Qué es el Suelo Pélvico? Autoconocimiento.

1. Anatomía:

- El Suelo Pélvico o periné es un conjunto de músculos (30%) y tejidos conjuntivos (70%) antigravitatorios en forma de rombo o diamante en la parte inferior de la pelvis.
- Esta formado por 4 huesos (x2 ilíacos, Sacro y Coxis.).
- 4 articulaciones: 2 sacroilíacas, la sacrocoxigéa y la sínfisis pubiana, con sus respectivos ligamentos
- Ligamentos internos: El útero-sacro que se origina en el útero y se inserta en S1-S2-S3; el que va del pubis a la parte anterior de la vejiga y el ligamento ano-coxígeo.

1. 1.Musculatura del Suelo Pélvico:

La musculatura se divide o distribuye en 3 planos:

- **PLANO SUPERFICIAL** --> Función sexual (sostén y erección del clitoris) y esfínter Anal.

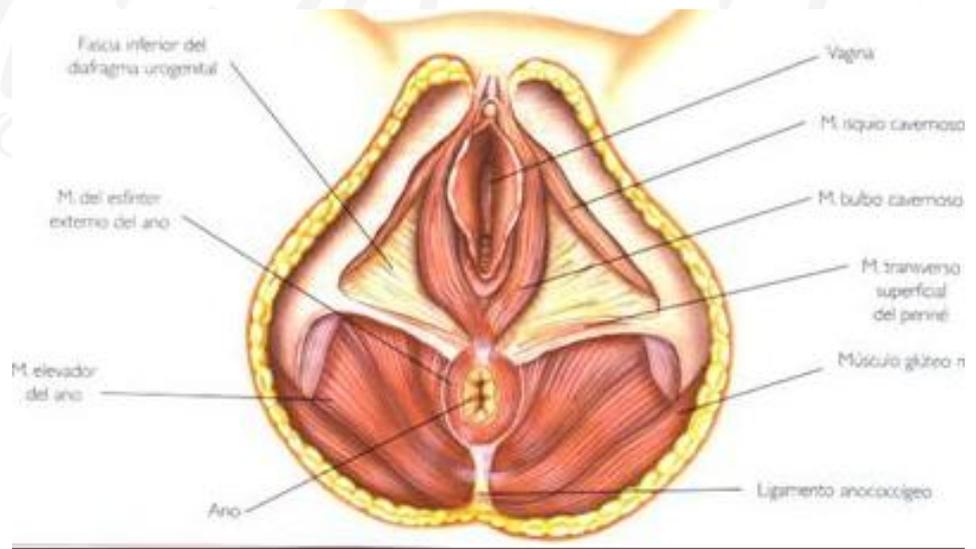
Formado por los músculos:

* Bulbo-cavernoso: Con origen en la parte inferior de la sínfisis púbica e inserción en el núcleo fibroso central. Tiene la función de mantener la erección del clitoris.

* Isquiocavernoso: Con origen en el isquion e inserción en el ligamento suspensorio del clitoris. Su función es mantener la erección.

* Transverso superficial:
Con origen en el rafe tendinoso del periné e inserción en las tuberosidades isquiáticas.

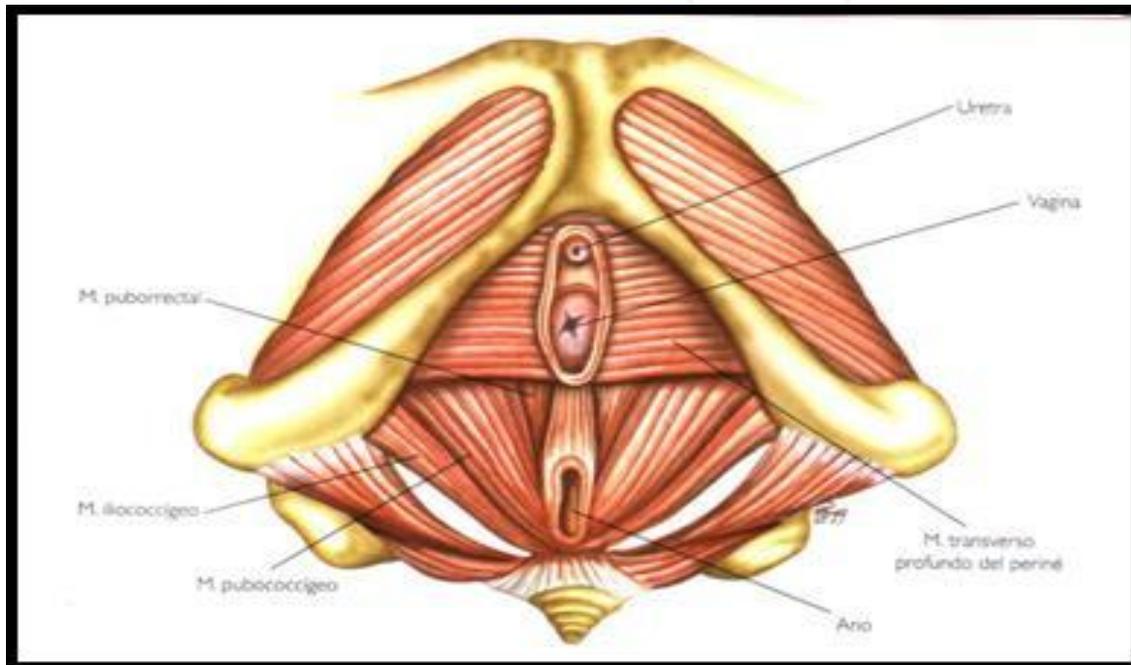
* Esfínter estriado del Ano: Por fuera del canal anal.



- **PLANO MEDIO** --> *Función de control del esfínter Uretral y sujeción de los Isquiones (conectan la parte trasera de las piernas y nos da movilidad)*

*Esfínter estriado de la uretra: Tiene la función de cierre activo y pasivo.

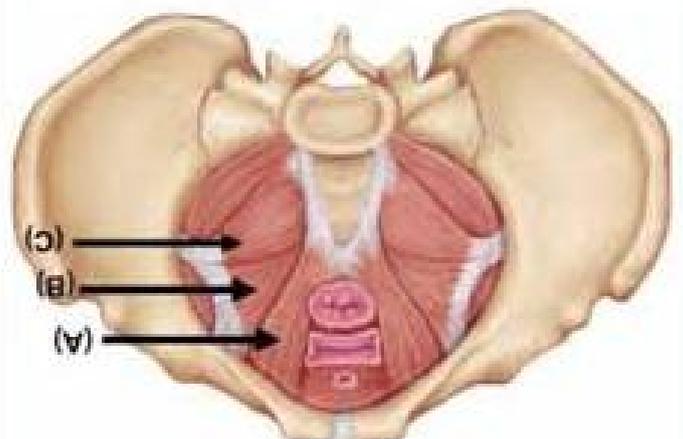
*Transverso Profundo: Con origen en el pubis y rama isquio-pubiana e inserción en el centro tendinoso. Su función es sujetar el núcleo fibroso con los isquios.



- **PLANO PROFUNDO**, funciones de sujeción de órganos internos, control de esfínteres y mejoran la calidad de las relaciones sexuales (intensidad orgásmica).

* Parte Anterior: compuesta por: El pubovaginal con origen en el 1/3 inferior de la vagina y la atraviesa e inserción en el núcleo central fibroso y. el puborectal con origen en el pubis e inserción en el canal rectal.

* Parte Posterior: Compuesto por el elevador del ano formado a su vez por tres fascículos: el Pubo-coxígeo con origen en el ligamento ano-coxígeo e inserción en el pubis, el íleo-coxígeo con origen en la espina isquiática e inserción en el borde externo del cóccix y el isquio-coxígeo: Con origen en la espina isquiática e inserción en el borde externo del coxis.



1.2. Otras estructuras importantes:

FASCIA ENDOPÉLVICA --> Es un revestimiento conjuntivo laxo y denso (con capacidad elástica) que se inserta en los huesos de la pelvis y la cubre por dentro y contiene la vejiga, el recto, vagina, cérvix, una porción del útero, arterias, venas, nervio pudendo y los vasos linfáticos.

NERVIO PUDENDO--> El nervio Pudendo es el que 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.

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 el diafragma se conecta donde éste empieza, siendo responsable de la capacidad de caminar y respirar a la vez. Los riñones se acomodan sobre éste músculo, así que su tonificación y contracción va a determinar también la salud y el estado de los riñones (energía vital de la persona).

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.

ANILLOS VAGINALES --> Llamamos así a los segmentos musculares del interior de la vagina. Corresponden a las 3 capas del Suelo Pélvico.

El primer anillo es la entrada de la vagina o el introito vaginal y una pequeña primera porción de la vagina, esa sensación de que se puede abrir o cerrar el orificio.

El segundo anillo corresponde a casi a todo lo largo de la vagina.

Mientras que el tercero, está bastante cerca del cérvix, y suele ser del que menos sensaciones tenemos, ya que es también el más profundo.

1.1. ¿Para qué sirve? (Funciones):

--> Funcion de Continencia: La musculatura estriada permite la apertura y cierre conscientes de los esfínteres urinario y fecal.

--> Función de Sostén: Permiten el sostén de los órganos pélvicos como son la vejiga, el útero, la vagina, el recto, y los testículos y la próstata en el caso de los hombres. También ayuda a sostener la estabilidad lumbar.

--> Función sexual: Un Suelo Pélvico sano, ejercitado y tonificado mejora la calidad de las relaciones sexuales (mayor sensibilidad, ya que hay más y mejor irrigación sanguínea y nerviosa) y la intensidad de los orgasmos (Orgasmo= contracción intensa vaginal y perineal).

--> Función Reproductiva: Ayuda a sostener el bebe y el útero en su lugar durante la estación, y ayuda también cambiando de forma durante la etapa expulsiva del parto.

1.2. Beneficios de un Suelo Pélvico sano.

--> Mejoras en la incontinencia y la urgencia urinaria y fecal.

--> Mejoras y prevención del descenso (prolapso) de los órganos, como son la matriz o la vejiga después de un parto, infecciones recurrentes, estreñimiento crónico, etc...

--> Mejora del Dolor o molestias perineales.

--> Previene rasgaduras, molestias y complicaciones durante el embarazo y el parto y facilita la recuperación del cuerpo postparto.

--> Tiene un gran efecto sobre las disfunciones sexuales (vaginismo, dispareunia, dsfunción eréctil, falta de sensibilidad, falta de luricación, dolor o molestias en la penetración, etc.)

--> Facilita la recuperación después de una cirugía pélvica (cesárea, IQ de prostata, histerectomía, etc..)

--> Corrige y mejora dolores lumbares por falta de sostén y musculatura.

--> Mejora el estreñimiento (IMP mejorar también la hidratación)

2. AUTOEXPLORACIÓN:

2.1. Observa tu Vulva con el espejo de mano.

- (¿Qué sientes? ¿Qué relación tienes con ella?) -

2.2. Identifica los 3 orificios principales

2.2.1. Apreta cada uno de los orificios por separado y observa el movimiento que se produce en tu periné.

2.3. Autotest del Suelo Pélvico:

Importante que antes de empezar, nos lavemos bien las manos. Podemos usar un poco de aceite, lubricante o saliva para hacer el ejercicio y no lastimarnos.

2.3.1. Introduce el dedo índice o pulgar dentro de tu vagina.

¿Qué sientes al entrar? ¿Se siente que la musculatura aprieta el dedo y lo abraza, o está blandita y se siente que hay espacio libre?

2.3.2. Haz un pequeño estiramiento de tu vagina (con el dedo dentro), como si quisieras llevar la parte inferior de tu vagina hacia el ano.

¿Cuánta resistencia hay? ¿Y sensibilidad?

¿Qué sucede al dejar de presionar esa zona? ¿Vuelve a su lugar rápidamente o tarda un tiempo en volver a la normalidad?

Todos estos ejercicios pueden ayudarnos a averiguar cómo se encuentra la musculatura de nuestro suelo pélvico, pudiendo valorar el tono, la capacidad de contracción de nuestra vagina (debería abrazar y apretar nuestro dedo al introducirlo, ya que las paredes de la vagina se encuentran “pegadas” entre si, dejando poco hueco o espacio) y la elasticidad y la sensibilidad.

a la
Mujer Dormida

3. CORE Y MÚSCULO TRANSVERSO

3.1. Anatomía ¿Cómo se relaciona con el suelo Pélvico?

El Suelo Pélvico se incluye dentro del Sistema CORE. Sus músculos y fascias forman las paredes que “encierran” las estructuras de nuestro tronco.

Es como un cilindro que rodea el tronco gracias a los multífidos por detrás (músculos que sostienen la columna vertebral y la conectan con todo el cuerpo), la faja abdominal por delante (los oblicuos y la musculatura lumbar), el Suelo Pélvico por abajo y el Diafragma por arriba.

Al estimular el suelo pélvico, todas las estructuras se ven afectadas. Cuando ejercemos una presión negativa (vacío) en el suelo pélvico, todo el CORE se ve fortalecido, pero cuando la presión es positiva, entonces podemos lastimar todas estas estructuras y en particular el suelo pélvico (ya que además tiene que protegerse del peso/fuerza de la gravedad).

Por tanto, existe una gran importancia en estimular (contraer/fijar/fortalecer) la musculatura de CORE en situaciones que provocan una presión positiva (Toser, Reir intensamente, cuando levantamos cualquier tipo de peso o subimos cuestas o escaleras, cantamos profundo o tocamos instrumentos de viento....)

3.2. Ejercicios de identificación del Core.

Tumbada boca arriba, espalda alineada rodillas dobladas elevadas, pies en el suelo.

1. Intentar subirse la cremallera de un pantalón que me viene estrecho.
2. Respiración abdominal: Abrimos costillas del pecho, y cuando exhalo, intentamos llevar el ombligo hacia dentro y hacia arriba. Fruncimos los labios para que el aire salga lentamente.
3. Poner los dedos en las espinas ilíacas y al exhalar, sentir el musculo transverso si se activa o no. Actívalo.

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

3.3. Ejercicios para fortalecer el Core y el músculo transverso.

1. Agarrar un peso, ponerlo en el interior de una bolsa, y pasarlo de mano a mano, manteniéndote recto y equilibrado.
2. Con una silla, de rodillas en el suelo, hago fuerza hacia abajo. Delante de ti y laterales.
3. Agarramos el marco de una puerta y con el cuerpo recto, intentamos moverlo en bloque. Hacia la izquierda, y hacia la derecha

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

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

3.4. Hipopresivos.

Los Hipopresivos son un 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.

Conjuntamente con la respiración (apnea), producen una presión negativa en el CORE.

https://www.youtube.com/watch?v=ymSA8laKMIw&t=2s&ab_channel=EnSueloFirme

*Despertando
a la
Mujer Dormida*