Prevención de disfuncións do solo pelviano

3 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 4 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Que é o solo pelviano?

É o conxunto de músculos e ligamentos que se atopan na base da pelve suxeitando a vexiga, o útero e o recto.

Cales son os síntomas dunha disfunción pelviana?

Algúns dos **síntomas** que podes experimentar se o teu solo pelviano non funciona ben son:

- Dor pelviana
- Sensación de peso
- Disfuncións sexuais femininas. Incontinencia de ouriños ou de feces
- Prolapsos: un prolapso de solo pelviano implica o descenso ou saída ao exterior de órganos internos como a vexiga (cistocele), o recto (rectocele) ou o útero (prolapso uterino).

Que factores danan o solo pelviano?

- Os deportes de impacto (saltar, correr)
- O estrinximento crónico
- A obesidade
- A menopausa
- O embarazo e parto

Como podemos previr disfuncións do solo pelviano durante o embarazo?

Mantendo un estilo de vida saudable nos que se inclúa:

- Alimentación saudable que evite o estrinximento crónico e a obesidade
- Hixiene postural
- Evitar pasar longos períodos de tempo sen ouriñar ou facelo demasiado rápido
- Evitar o tabaco
- Evitar exercicios de impacto

Como previr disfuncións do solo pelviano durante o pos-parto?

Do mesmo xeito que no embarazo e durante todas as etapas da vida, mantendo un **estilo de vida saudable** e incorporando a maiores exercicios de Kegel e hipopresivos.



Recursos

Exercicios dinámicos para o traballo da musculatura do solo pelviano

Ver vídeo en Youtube

Exercicios para o tratamento da afectación do solo pelviano

Ver vídeo en Youtube