Fortalecer el suelo pélvico a cualquier edad

Noticias 24hs | 18/03/2024

A medida que las personas envejecen, también puede debilitarse esta parte del cuerpo, lo que contribuye a problemas como la incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos

La fisioterapia de suelo pélvico o diafragma de pelvis se ha convertido en una disciplina de suma importancia para la salud y el bienestar de muchas personas, en especial para las mujeres. Está conformado por músculos, ligamentos y tejidos conectivos, desempeña un papel crucial en funciones tan esenciales como el control de los órganos pélvicos, la continencia urinaria y fecal, y el soporte de la columna vertebral y los órganos abdominales.

Esta especialidad médica en Castellón es un recurso esencial para hombres y mujeres que buscan mejorar su vida. Con un enfoque dedicado a esta especialidad, los profesionales ofrecen servicios personalizados para abordar diversas afecciones, desde problemas de incontinencia urinaria hasta disfunciones sexuales y dolor pélvico. Las técnicas avanzadas y el cuidado especializado brinda a los pacientes una vía efectiva hacia la rehabilitación y el fortalecimiento, contribuyendo así a una vida más saludable y activa. La fisioterapia de suelo pélvico en Castellón no solo se centra en la resolución de problemas, sino que también promueve la prevención, empoderando a las personas para que tomen el control de su salud pélvica y disfruten de una vida plena.

Desde My Fisio Clinic, comentan: “El tratamiento de fisioterapia para el suelo pélvico no suele ser

doloroso. Los fisioterapeutas están capacitados para realizar las técnicas de manera suave y respetuosa, teniendo en cuenta la sensibilidad de la zona.”

Existen diversas circunstancias, donde es imperativo dirigir la atención hacia el cuidado y tratamiento de esta parte del cuerpo con el objetivo de preservar su salud y funcionalidad. A continuación, se detallan algunas de estas situaciones.

Durante el embarazo, el diafragma pélvico experimenta cambios significativos debido al aumento de peso, la presión del útero en crecimiento y las hormonas que afectan la elasticidad de los tejidos. Este periodo puede provocar disfunciones como incontinencia urinaria, dolor pélvico y otros problemas que afectan la calidad de vida de las mujeres embarazadas. Aquellas que han pasado por el parto también pueden experimentar debilidad en la zona, lo que contribuye a la aparición de diversas complicaciones.

Esta disciplina es fundamental en el periodo postparto para ayudar en la recuperación de los músculos y tejidos afectados durante el embarazo y el parto. Los ejercicios específicos y las técnicas de fisioterapia ayudan a fortalecer y tonificar la zona, mejorando la función muscular y previniendo o tratando problemas como la incontinencia.

A medida que las personas envejecen, también puede debilitarse esta parte del cuerpo, lo que contribuye a problemas como la incontinencia y el prolapso de órganos pélvicos. Los ejercicios se convierten en una herramienta valiosa para abordar estos problemas y mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

Esta especialidad médica brinda una serie de beneficios tanto para hombres como para mujeres, independientemente de su edad. Entre los aspectos más destacados se encuentran:

Prevención y tratamiento: Se brinda asistencia para prevenir y tratar diversas afecciones como la incontinencia urinaria, incontinencia fecal, prolapso de órganos pélvicos y dolor pélvico crónico.

1. Fortalecimiento muscular: A través de ejercicios específicos y técnicas de fortalecimiento, contribuye al tono y fortalecimiento de los músculos, mejorando su funcionalidad y resistencia.

2. Rehabilitación postparto: Las mujeres que han experimentado el parto pueden obtener grandes beneficios, ya que facilita la recuperación de la fuerza y función muscular después del

embarazo.

3. Alivio del dolor: Es efectiva para mitigar el dolor pélvico crónico, lo que conlleva a una mejora significativa en la calidad de vida de aquellos que lo experimentan.

4. Mejora de la función sexual: Al fortalecer los músculos y mejorar la circulación sanguínea en la zona, puede ser un recurso valioso para mejorar la función sexual y el disfrute íntimo.

Esta disciplina despliega su importancia en diversas etapas de la vida, desde el embarazo hasta el envejecimiento. Proporciona soluciones efectivas para problemas relacionados con el suelo pélvico, permitiendo a las personas disfrutar de una vida plena y saludable. La conciencia sobre la relevancia de cuidar esta parte del cuerpo ha ido en aumento, y la fisioterapia es una aliada indispensable en el camino hacia la salud integral.

Autor: Redacción