

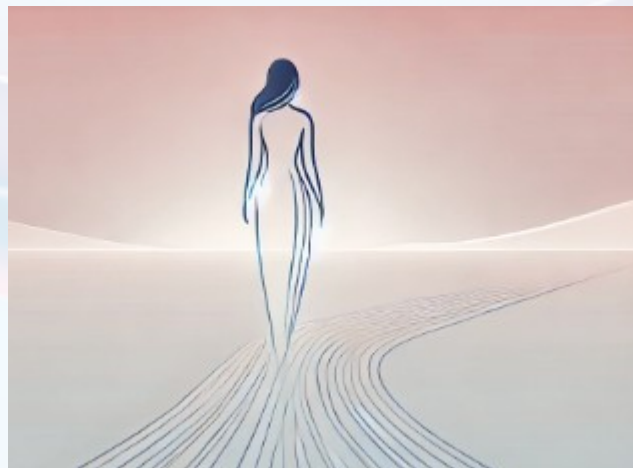
Novidades da Guía de apoio do Programa galego de abordaxe das disfuncións do solo pelviano feminino en atención primaria. Actualización 2024

O Rol das matronas

María Dolores Rodríguez García
Matrona C.S. Marín

Situación de partida

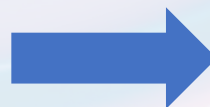
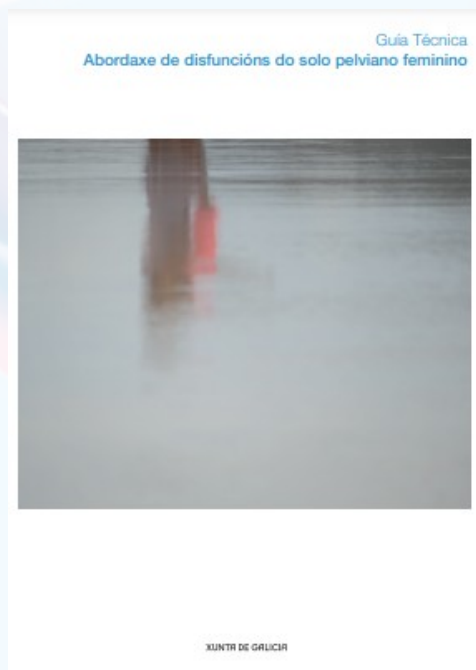
- A abordaxe das DSP por parte das matronas era variable.
- Non todas as mulleres tiñan acceso a ela.
- Se non melloraba e precisaba dun tratamento de fisioterapia/rehabilitación tiña que ser derivada a AH.



Programa de abordaxe das disfuncións do solo pelviano feminino en AP



- O Programa comezouse a implantar no ano 2017.
- Desenvolvido por matronas e fisioterapeutas.
- O EAP participa activamente na súa promoción e na captación de mulleres.



Obxectivos do Programa

MELLORAR A ACCESIBILIDADE

das mulleres
en Galicia a
individualiz
reeducación
pelviano, na
atención pri

MELLORAR A CALIDADE DA ATENCIÓN Á SAÚDE SEXUAL E REPRODUTIVA

das mulleres en relación
coa prevención e coa
abordaxe das disfuncións
do solo pelviano.

ÓN

se dos
s/dos
as de AP na
DSP, mediante
de formación
lesenvolvido
sanitarias.

Formación

2016-2022

175 profissionais (91 matronas e 84 fisioterapeutas).

2023

Curso de formador de formadores

2024

Todos os servizos de AP das 7 áreas sanitarias:

*matrona e fisioterapeuta formados e desenvolvan
este Programa*

A implantación deste programa permite:

- ☐ A accesibilidade coordinada en AP.
- ☐ A equidade no acceso a este servizo.
- ☐ A calidade da atención sanitaria.
- ☐ A atención coordinada e multidisciplinar en AH a través das UFMDSP

Entre os anos 2017 e 2023, a través deste Programa, 14.165 mulleres foron atendidas por matronas ou matróns de AP (realizáronse 22.386 consultas), 1.078 mulleres con DSP foron atendidas por fisioterapeutas de AP para tratamento fisioterapéutico (6.020 consultas).

Estrutura da Guía técnica



Apartados:

1. Obxectivos da guía.
2. Metodoloxía.
3. Actividades realizadas polas matronas.
4. Actividades realizadas polos fisioterapeutas.
5. Criterios de derivación.
6. Indicadores de Avaliación.
7. **Anexos.**



Obxectivos da guía

Obxectivo xeral:

- ☐ Unificar criterios de actuación.

Obxectivos específicos:

- ☐ Definir as diferentes actuacións.
- ☐ Establecer criterios de derivación.
- ☐ Homoxeneizar a implantación do Programa en Galicia.



Método

Grupo de traballo multidisciplinar:

- ☐ Profesionais do SERGAS de AP e AH
- ☐ Profesionais da Dirección Xeral de Asistencia Sanitaria

Revisión, actualización ou incorporación de información.

Captación e acceso das mulleres ao Programa



Poboación diana: mulleres residentes en Galicia que acoden ao centro de saúde con sintomatoloxía ou factores de risco de DSP

A captación tamén pode realizarse desde:

1. CONSULTAS DE ATENCIÓN HOSPITALARIA

2. ACTIVIDADES DE INTERVENCIÓN

COMUNITARIA, organizadas polas/os profesionais do EAP, susceptibles de ser incluídos no Plan local de saúde, empregando os recursos ou os activos dispoñibles na comunidade (centros educativos, sociais, culturais etc.).

3. OUTRAS INICIATIVAS de colaboración do Servizo Galego de Saúde con entidades ou organismos sociais ou sanitarios.

4. POR MEDIO DE ACTIVIDADES DIVULGATIVAS dirixidas á cidadanía, como a difusión de folletos informativos, carteis, información a través de tecnoloxías de información e comunicación...

Actividades da matrona de AP



- Anamnese
- Exploração física.
- Atenção as disfunções do solo pelviano.
- Programa individualizado de reeducação do solo pelviano.

**Abordaxe
integral**

Visão global

**Tratamento
Individualizado**

Rexistrar no IANUS, codificar o problema de saúde/episodio e capturar actividade.

Atención as DSP



- ❑ Realizar unha intervención condutual.
- ❑ Participación activa da muller.

Moi importante a EpS

A.9

Hábitos de vida saudable

para a

A.9.1 Estratexias de prevención da

ATROFIA VULVO

A.9.2 Estratexias de

PREVENCIÓN DA INFECCIÓN DAS VÍAS URINARIAS

A.9.3 HÁBITO INTestinal

A.9.4 ALIMENTACIÓN

A.9.5 ACTIVIDADE FÍSICA



13. Se estás deitada, **ponte primeiro de lado antes de erguerse**, nunca de fronte



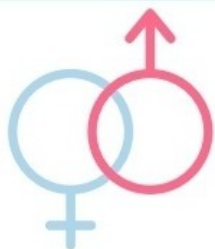
16. **Intenta evitar o estrinximento.** Mantén unha postura adecuada e non empuxes. Cos pes apoiados sobre un tallo, podes apoiar as mans no inodoro mentres soltas o aire pola boca. Sen présa!



14. **Evita realizar exercicios abdominais tradicionais**



17. Segue as recomendacións do/da profesional sanitario/a en relación ao hábito de orixinar (frecuencia, horarios e pautas). Lembra que **para orixinar non hai que empuxar**



15. **A actividade sexual é saudable** para o solo pelviano



18. Cando tosas, rías, fales alto, grites, cantes, collas pesos..., mete o **embigo cara dentro e arriba**

Hábitos saudables para coidar o teu solo pelviano



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matróon ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.



- 1. Coida a túa postura:**
Mantén unha postura erguida e libre de tensión



- 4. Procura comer san,** cunha alimentación variada, equilibrada e rica en fibra.



- 7. Evita usar roupa que comprima** o abdome, de maneira habitual



- 10. Usa roupa interior de algodón** branca e evita usar salvaslip



- 2. Senta correctamente** sobre os ósos inferiores da pelve



- 5. Bebe de forma equilibrada** ao longo do día. No caso de que teñas necesidade de ouriñar de noite, evita beber 2-3 horas antes de deitarte. Evita os estimulantes da vexiga (té, café, alcohol, bebidas carbonatadas, cervexa ...)



- 8. Coida os teus pés:** Masaxea as prantas dos pés cunha pelota pequena ou cun pau de escoba



- 11. Practica exercicio físico** regularmente



- 3. Lembra** que sentar no chan, en lugares baixos ou poñerse en crequenas, favorece a elasticidade das cadeiras e é saudable para o solo pelviano



- 6. Evita consumo de tabaco e alcohol**



- 9. Evita usar tacóns de máis de 3 cm.**



- 12. Cando collas pesos,** ao agacharte flexiona os xeonllos mantendo a columna erguida. Ao transportar un peso faino con el pegado ao corpo

Atención as DSP



- ❑ Animar a muller a realizar un **PIRSP**.
- ❑ Os obxectivos e as expectativas deben adecuarse ás circunstancias da muller.



A.13 Programa individualizado de reeducación do solo pelviano

EXERCICIOS PARA MELLORAR A SAÚDE DO SOLO PELVIANO

1. Exercicios para favorecer a toma de consciencia corporal.
2. Exercicios respiratorios e de mímica da respiración.
3. Exercicios que favorecen o equilibrio de tensións nos diafragmas.
4. Exercicios de liberación da fascia plantar e de activación da musculatura das dedas*.
5. Exercicios de flexibilización das cadeiras.
6. Exercicios de relaxación da musculatura da boca*.
7. Exercicios de contracción e relaxación da MSP.
8. Exercicios para xestionar a presión intraabdominal e para activar o músculo TrA.



ACTIVACIÓN DO MÚSCULO TRANSVERSO DO ABDOME

Deitada cara arriba coas plantas dos pés apoiadas, coloca as túas mans na parte baixa do abdome. Respira libremente e sente o movemento abdominal sen facer forza.

- Despois de cada un dos seguintes exercicios, exhala suavemente relaxando a contracción.



1. Inspira intensa e rapidamente polo nariz (sorber) e sente o que pasa debaixo das túas mans.

2. Inspira intensa e rapidamente pola boca (sorber por unha palla) e sente o que pasa debaixo das túas mans.

3. Inspira empuxando cos pés contra o chan e sente coas túas mans que pasa no abdome.

4. Coloca os brazos en posición autoabrazo. Realiza unha **inspiración intensa apoiando os pés e separando os codos do corpo** (cara ao teito). Que sentes?



Estes exercicios repítense varias veces ata sentir o traballo muscular.



ACTIVACIÓN DA MUSCULATURA DO TRANSVERSO DO ABDOME E DO SOLO PELVIANO

1. En calquera posición, con respiración libre:

- **Recolle** o abdome **cara a dentro e cara arriba** coa idea de subir unha cremalleira desde a pube ao embigo coa musculatura abdominal **e sente como se activa** tamén a **musculatura do solo pelviano**. Mantén uns segundos.
- **Relaxa** e nota como descende a activación lentamente.

2. Realiza o mesmo exercicio subindo a cremalleira ata as costelas, que se abren en forma de cúpula:

- Podes facer o exercicio ao mesmo tempo que **colles aire**.
- **Relaxa** mentres expulsas lentamente o aire pola boca e nota como descende a activación.

3. De pé, pon as mans na parte baixa do abdome. Desde os nocellos, **despraza o teu corpo en bloque cara atrás, como se unha forza te empuxara para atrás**. Sente como se activa o abdome baixo as mans.

Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Consciencia corporal



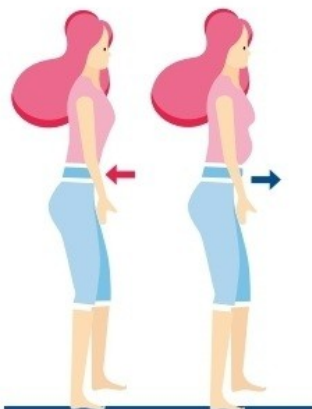
Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matróon ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.



XUNTA
DE GALICIA

TOMA DE CONSCIENCIA DA PELVE ÓSEA

- **De pé ou sentada**, toca coas dúas mans o **contorno dos ósos da túa pelve** (primeiro un lado, logo o outro) e remata percutindo por detrás o teu sacro.
- **Sentada sobre unha cadeira**, coloca a túa man baixo un isquion, sinte o seu peso e retíraa cara atrás. Repite co outro isquion. Relaxa a túa columna.
- **Sentada no chan**, móvete arrastrando o cu, apoiado nos isquions, e avanza cara adiante e logo retrocede cara atrás.
- **Imaxina** un rombo cos isquions aos lados, por diante a pube e por detrás o cóccix. Sinte o teu solo pelviano dentro deste espazo.



DE PÉ


SENTADA
(nunha cadeira ou nunha pelota)

TOMA DE CONSCIENCIA DO SOLO PELVIANO

- A sensación de movemento do **solo pelviano profundo** é similar ao movemento das ás dos paxaros cando voan, arriba e abaixo, libre e suavemente, sen apenas esforzo.
- **Deitada boca arriba coas mans sobre o abdome** e cunha respiración consciente e non forzada, sinte coas mans os movementos cara a dentro do abdome e concéntrate en notar o que pasa no teu solo pelviano. É unha sensación como se algo aspirase o embigo cara a dentro e cara arriba ao mesmo tempo. Pouco a pouco, vaise percibindo ese movemento libre arriba e abaixo.



MOBILIDADE PELVIANA

- En calquera posición, **roda a túa pelve** cara atrás reducindo a curvatura lumbar e cara adiante devolvendo a curva lumbar.



DEITADA

- Sentada, sinte o contacto do teu solo pelviano cando realizas este movemento. Repite as veces que sexan suficientes para ti.

TOMA DE CONSCIENCIA DO ABDOME PROFUNDO E DO SOLO PELVIANO

1. Deitada de lado, coloca as **mans na parte inferior do abdome** cara ao **lado superior**. Relaxa o abdome e mantén unha **respiración libre**.

- Realiza unha **contracción do solo pelviano cara a dentro e cara arriba**. Sinte como o abdome profundo tamén se contrae suavemente e como se afasta das túas mans cara a dentro (é o músculo transversal do abdome). **Relaxa** e volve lentamente ao estado inicial.
- É unha contracción leve que non impide a respiración libre nin falar mentres mantés a contracción.

2 En calquera posición, imaxina que intentas subir unha cremalleira desde a túa pube cara ao teu embigo (a musculatura abdominal móvese cara a dentro, de abaixo cara arriba).

- **Sinte** como tamén se activa o teu **solo pelviano** cara a dentro e cara arriba.
- **Mantén** esta **contracción** uns segundos e **descende lentamente**.
- **Repite** as veces que sexan suficientes para ti.

FLEXIBILIZAR O DIAFRAGMA TORÁCICO

1. **Escolle** unha posición cómoda para ti: deitada boca arriba, sentada ou de pé.
2. **Inspira** dirixindo o aire cara ao abdome.
3. Mantendo ese volume de aire sen facer nada coa respiración (en **apnea**):
 - **Dirixe** ese volume de **aire ao espazo torácico** (o abdome diminúe de tamaño).
 - **Devolve** ese mesmo volume **cara ao abdome** (o tórax descende).
 - **Realiza 1-2-3 mobilizacións** e descansa prestando atención ás sensacións corporais tras realizar o exercicio (**toma de consciencia**).
4. **Repíte** as veces que sexan suficientes para ti.
5. **Podes** realizar o mesmo exercicio mobilizando o **tórax-abdome** sen necesidade de asocialo á inspiración.



DISOCIAR TÓRAX E ABDOME

1. **Escolle** unha **posición cómoda** para ti: deitada boca arriba, sentada ou de pé.
2. **Coloca** as túas **mans** a ambos os lados das **costelas inferiores**.
3. **Inspira** dirixindo o aire cara ás túas mans **abrindo as costelas**. Sinte como o abdome entra e ascende.
4. **Mantén** as costelas abertas estáticas durante o seguinte proceso:
 - Continúa **inspirando e expirando** con pequenos movementos do abdome. Durante a inspiración, mete o **abdome cara a dentro e cara arriba**. En expiración, relaxa suavemente.
 - Sinte como se activa o teu **solo pelviano máis profundo**.
 - **Repíte** as veces que sexan suficientes para ti.

Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Respiración



RESPIRACIÓN

En todos os exercicios, inspira polo nariz e expira coa boca aberta e relaxada (como para embazar un cristal e tamén se pode deixar saír un son suave: "haa"). Repite as veces que sexan suficientes para ti.

TOMA DE CONSCIENCIA DA RESPIRACIÓN

Deitada, inspira e expira como cando un globo se desincha, prolongando a expiración de maneira longa e suave. Repite durante 2-5 minutos. Presta **atención** á túa **respiración normal**.

RESPIRACIÓN ABDOMINAL DE REPOUSO

Inspira enchendo o teu **abdome** (se che resulta difícil, podes probar a inspirar coa boca aberta e relaxada) e **expira** suavemente.^(*)

RESPIRACIÓN COSTODIAFRAGMÁTICA

Inspira levando o aire para encher o contorno da caixa torácica, **abrindo as costelas inferiores**.

Expira realizando o son "haa".

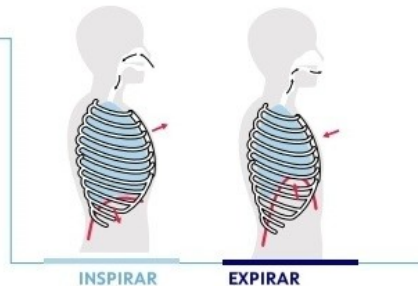
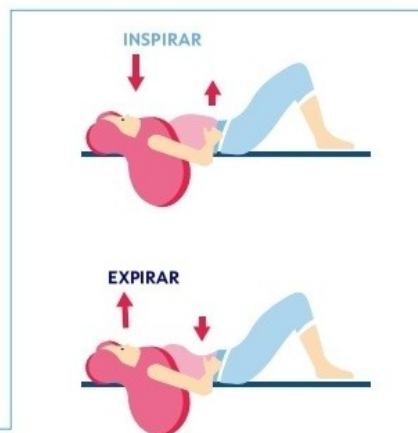
RESPIRACIÓN COMBINADA

Deitada, sentada ou de pé, intercala sucesivamente as dúas respiracións anteriores e repite o ciclo varias veces: respiración **abdominal** e respiración **costodiafragmática**.

RESPIRACIÓN COMPLETA

Durante a inspiración, realiza unha **respiración abdominal** e prolonga esta sen forzar o abdome cara a fóra. Permite que o mesmo volume abdominal ascenda e que abra o **tórax**, o que fará diminuír o volume abdominal. Expira suavemente realizando o son "haa".

(*) No caso de que o ton abdominopelviano estea aumentado, inspira enchendo amplamente a cavidade abdominopelviana para flexibilizar a musculatura e expira suavemente realizando o son "haa".



MÍMICA DOS MÚSCULOS RESPIRATORIOS

Inspiración activa ou dinámica

A. DIAFRAGMA

Estes exercicios realízanse durante varios ciclos respiratorios alternando inspiración-expiración. Repite as veces que sexan suficientes para ti.

1. De pé, en posición de repouso, cos **xeonllos** lixeiramente **flexionados** e as **mans á altura do bordo das costelas**.

2. Inspira: as mans baixan co centro do diafragma, **ábrese as costelas** e os **cóbdos** sepáranse do corpo. **Medra** verticalmente e **estira os xeonllos**.

3. Expira: volve á **posición inicial** relaxando os xeonllos. O **centro do diafragma** (mans) **sobe e as costelas péchanse**, de xeito que os **cóbdos** se pegan ao corpo.

B. TRANSVERSO. (A ONDA)

1. De pé, en posición de repouso, coas palmas das **mans cara ao chan**.

2. Inspira: xira as **mans** e móveas **cara arriba** coma unha onda. O **abdome entra e ascende**, de xeito que permite que as costelas se abran. Medra, érquete e **estira os xeonllos**.

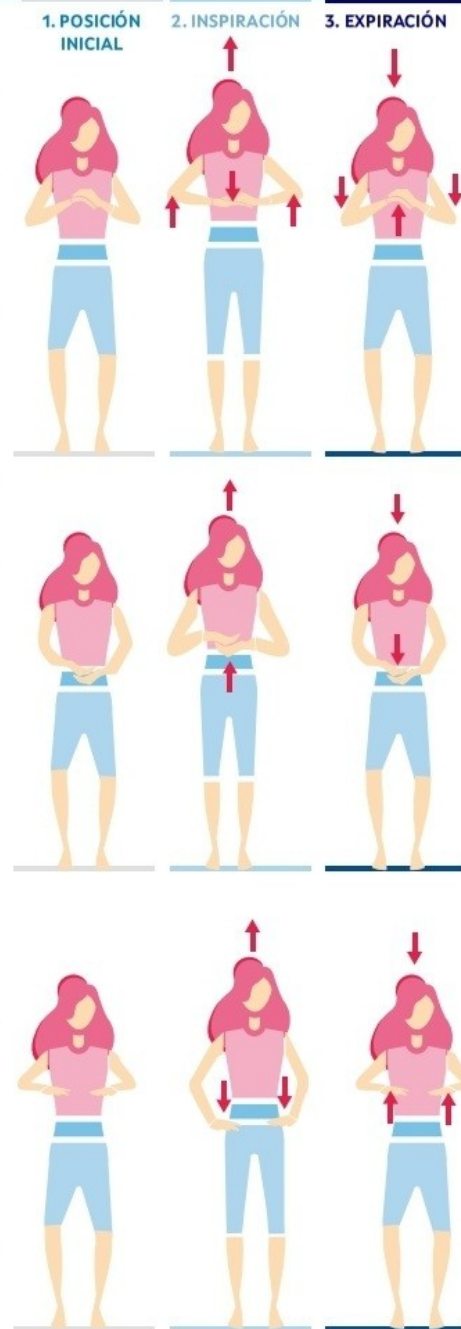
3. Expira volvendo á **posición inicial** e descendendo as mans, de modo que quedan mirando cara ao chan.

C. DIAFRAGMA + TRANSVERSO. (bordo da piscina)

1. De pé, en posición de repouso, cos **xeonllos** e os **cóbdos flexionados** e coas **mans mirando cara ao chan**.

2. Inspira: empuxa coas **palmas das mans cara abaixo** e cos **cóbdos** e os **xeonllos estirados**. Medra. O **abdome entra**, como se saíras dunha piscina.

3. Expira: relaxa flexionando os **cóbdos** e os **xeonllos**, e volve á **posición inicial**.



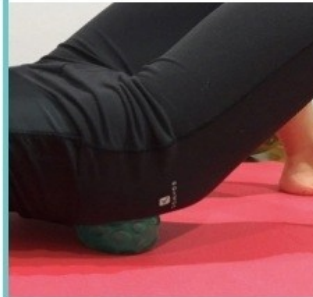
LIBERACIÓN SUBOCCIPITAL

1. Deitada boca arriba
2. Coloca as **pelotas** xusto debaixo do óso **occipital** (cranio).
3. Espera de 90 segundos a 5 minutos, ata que notes como as pelotas afondan nos tecidos.



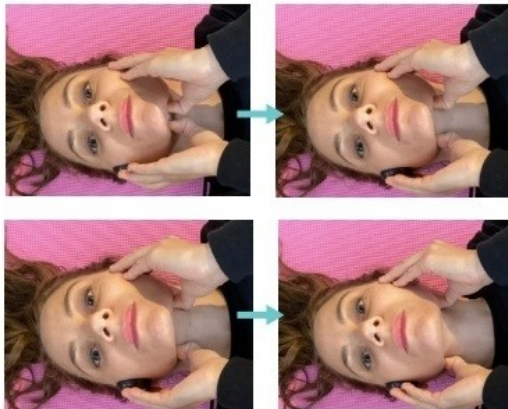
LIBERACIÓN DO MÚSCULO PIRAMIDAL

1. Posición deitada
2. Coloca as pelotas na zona do músculo piramidal, entre os isquions e o sacro.
3. Espera de 90 segundos a 5 minutos, ata que notes liberación. Podes engadir movementos pelvianos.



LIBERACIÓN OROFARÍNXEA

1. Deitada boca arriba
2. Deixa rodar os polgares por debaixo da **mandíbula inferior**, desde o centro cara a fóra.
3. Podes repetir 3 veces.



Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Equilibrio de tensións nos diafragmas



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matróon ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.

LIBERACIÓN DA FASCIA PLANTAR

1. Posición de pé.

2. Coas mans apoiadas nunha superficie para non perder o equilibrio e descargar peso, deixa que o propio peso do corpo sexa o estímulo que indica o alcance dunha maior ou menor profundidade na zona de presión.

3. Comeza con materiais máis brandos, como un balón Franklin "verde esmeralda" e despois cun pau de madeira.



- **Balón na bóveda plantar:** descansa o peso do corpo progresivamente sobre a pelota.



- **Pau debaixo da planta do pé** lonxitudinalmente: alterna primeiro un pé e despois outro.



4. En ambas as posicións, espera de 90 segundos a 5 minutos, ata que notes que os **tecidos ceden e se relaxan**.

LIBERACIÓN ISQUIÁTICA



1. **Sentada** sobre un churro de piscina.

2. Roda cos teus **isquions** sobre un churro de piscina de diante cara atrás.

LIBERACIÓN DIAFRAGMÁTICA



1. **Posición deitada boca arriba.**

2. Roda as pelotas por toda a superficie de debaixo das **costelas** facendo presión cara a dentro cando expulses o aire, desde o centro cara a fóra.

LIBERACIÓN DIAFRAGMÁTICA



1. **Posición deitada boca abaixo.**

2. Coas pelotas colocadas debaixo da **arcada costal** (tal e como podes ver na imaxe anterior), fai unha respiración consciente e deixa caer o peso do corpo sobre as pelotas.

3. Espera de 90 segundos a 5 minutos ata **lograr a relaxación diafragmática**. Sinte como as pelotas se van introducindo dentro da arcada costal.

RECORDA QUE SON EXERCICIOS DE RELAXACIÓN. Intenta deixar caer o peso sobre a pelota, sente a presión nos tecidos e como estes se van soltando deixando que a pelota penetre neles.

Se non dispós de balón de Franklin, podes practicar estes exercicios cunhas pelotas de tenis. No caso do pau, podes usar o mango dunha vasoira.

MOBILIZACIÓN PASIVA DAS ARTICULACIONS INTRÍNSECAS DO PÉ

O pé debe permanecer o máis relaxado posible, para permitir que as túas mans poidan ir movendo suavemente todas e cada unha das súas articulacións, comezando polas dedas ata o nocello.



ACTIVACIÓN DA MUSCULATURA DAS DEDAS

Move activamente as dedas, realizando flexión e extensión, despois intenta separar todas as dedas. Préstalle atención á primeira deda (deda gorda) e comproba que tamén se separa para fóra. Finalmente, proba a abrir as dúas dedas gordas ata que se xunten.



Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Liberación do pé



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matrón ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.

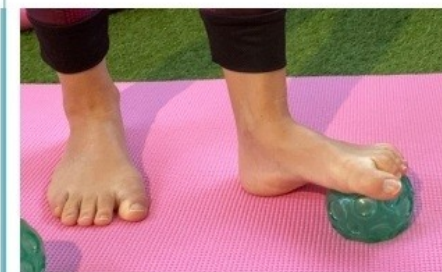
LIBERACIÓN DA PLANTA DO PÉ

Apoia o peso do corpo sobre un churro de piscina, en **varios puntos** (anterior-posterior).



LIBERACIÓN DA EMPEÑA

Coa pelota de Franklin na **base das dedas**, roda dun lado para o outro, notando o movemento na parte anterior do pé, o calcañar permanece fixo.



MASAXE DA PLANTA DO PÉ

Roda a planta de pé sobre a pelota de Franklin, primeiro cun pé e logo co outro.



LIBERACIÓN DO CALCAÑAR

Apoia o calcañar sobre a pelota de Franklin, roda a pelota, para percibir o movemento na parte posterior do pé (calcañar e nocello).



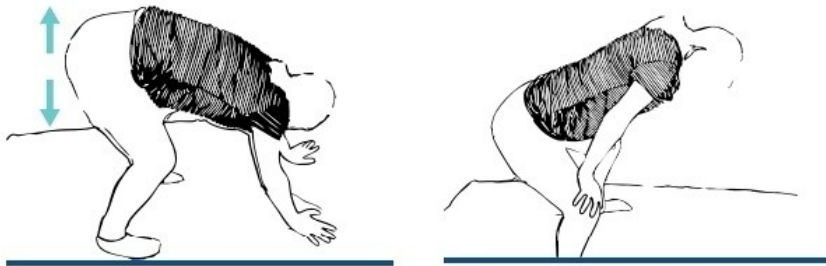
Podes practicar estes exercicios tamén cunhas pelotas de tenis, se non dispós de pelotas de Franklin.

9. Tonifica o cadríceps. En 4 apoios (palmas das mans e plantas dos pés), move a pelve arriba-abaixo (5 veces).

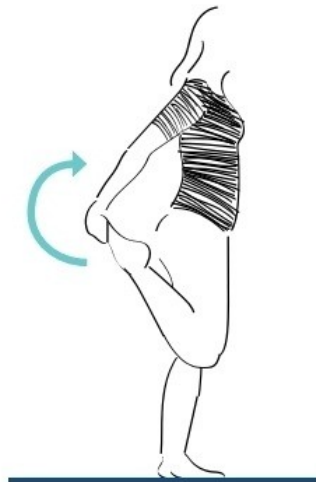
Realiza movementos circulares no sentido horario e no contrario.

Érguete pouco a pouco apoiando as mans nas coxas e friccionándoas.

Tamén podes anicarte alongando os brazos cara a diante.



10. De pé, apoiada sobre un pé co xeonllo lixeiramente flexionado, colle o outro pé flexionando o xeonllo cara ao glúteo, abrindo o pregue inguinal. Mira un punto fixo, mantén o equilibrio. Proba a pechar os ollos. **Repite** coa outra perna.



Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Flexibilización das cadeiras



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matrón ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.

TODOS ESTES EJERCICIOS REALÍZANSE NO CHAN



1. Sentada, coas **pernas dobradas**, os xeonllos ben separados e as **plantas dos pés apoiadas** no chan, descende un xeonllo cara a dentro (a planta do pé queda mirando cara a fóra). Sinte o movemento e ten en conta que é normal que se eleve un pouco a pelve do mesmo lado. Volve á posición inicial. **Repíte coa outra perna**. Realiza alternativamente 5-10 repeticións.



2. Colle os dous pés pola parte anterior, de xeito que as plantas queden mirando unha cara a outra. Sen soltalos, dá unha patada ao aire cunha perna, logo rota a perna cara a dentro (de forma que o xeonllo quede por dentro do brazo), flexiona o xeonllo e leva o pé para atrás. Volve á posición inicial. **Repíte coa outra perna** 5-10 repeticións.



3. Sentada cos dous **xeonllos cara ao mesmo lado**, flexiona o tronco sobre o xeonllo máis próximo cos brazos estirados. Desprázate realizando un movemento semicircular co tronco ata sentarte (se podes, sen tocar coas mans no chan). Realiza 2-3 veces e **repíte cos dous xeonllos cara ao outro lado**.

4. Sentada na mesma posición que o exercicio anterior, realiza unha **automasaxe** do óso lateral da coxa (trocánter) directamente sobre o chan ou cun churro de piscina. Móvete escorregando a coxa, achegándote e separándote dos brazos.



5. Partindo da posición do exercicio anterior, mantén unha **perna flexionada co xeonllo cara a fóra e o calcañar cara á ingua contraria**. A outra perna estírase colocándote boca abaixo sobre a perna flexionada. Podes manter estática a posición ou balancearte de lado, á lado á vez que cos cotelos masaxeas a rexión glútea.



6. Movemento de arrollo: tomando unha perna, un brazo abraza o xeonllo, o outro brazo recolle o pé.



7. Camiña cos isquions cara adiante e atrás.



8. Repíte o exercicio 1 para comprobar a nova sensación de mobilidade das cadeiras



AUTOTRATAMENTOS

Posición sentada diante dun espello

- **Pasa** os dedos índices sobre as **cellas**, lentamente e cunha lixeira presión, de dentro a fóra, 3 veces.
- **Masaxea** as **sens**, facendo círculos.
- **Pasa** os dedos índices sobre a zona do **bigote**, cunha lixeira presión, de dentro a fóra, 3 veces.
- **Pasa** os dedos índices por **debaixo da boca**, debuxando un sorriso, cunha lixeira presión, de dentro a fóra, 3 veces.
- Cos dedos na parte das **meixelas**, **realiza** círculos masaxeando toda esa musculatura.
- **Coloca** as palmas das mans sobre a zona das meixelas e, cos codos apoiados nunha superficie, deixa caer o peso da cabeza sobre elas, de xeito que percibas o estiramento de toda a musculatura. Espera de 90 segundos a 5 minutos.



Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Relaxación da musculatura da boca



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matróon ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.



XUNTA
DE GALICIA

Realizar estes exercicios faciais e linguais sinxelos, axudaranche a relaxar a musculatura da cara.

Cando os practiques sentirás a cara máis relaxada e libre de tensións, ademais a longo prazo axudaranche a conseguir un equilibrio de tensión na zona perineal e en todo o corpo.



EXERCICIOS FACIAIS

Posición sentada diante dun espello

- **Enche** de aire unha meixela e logo a outra. **Incha e desincha** as **meixelas** ao mesmo tempo.
- **Bocexa.**
- **Marca un sorriso.**
- **Lanza un bico** ao aire.
- **Pronuncia** lentamente as 5 vogais: "aaaa, eeee, iiiii, oooo, uuuu"



EXERCICIOS LINGUAIS

Posición sentada diante dun espello

- **Saca a lingua** cara á comisura labial dereita e esquerda.
- **Saca e mete** a lingua.
- **Relambe os beizos:** primeiro o beizo superior e logo o inferior.
- **Relambe cos beizos pechados** por dentro da boca e por fóra dos **dentes** superiores e inferiores.
- **Chasca** a lingua.
- **Emite o son** que se fai para mandar calar ("shh").



RECORDA que son exercicios de relaxación. Ao realizalos, intenta manter a cara o máis relaxada posible e realiza a acción moi lentamente, manténdoa se é posible durante uns segundos. Podes realizar de 3 a 5 repeticións de cada exercicio.



DIFERENTES POSICIÓNS

- Parte dunha posición que facilite o exercicio.
- **Activa a musculatura do solo pelviano profundo** e percibe o seu ascenso, cara ao embigo. O abdome acompaña suavemente meténdose para dentro.
- **Mahometano.**
- **Cuadrupedia.**
- **Deitada boca arriba** cos pés apoiados.
- **Deitada boca arriba** con elevación da pelve.
- **De xeonllos** desprazando o corpo cara a atrás.



Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Contracción e relaxación do solo pelviano



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matrón ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.



XUNTA
DE GALICIA

SOLO PELVIANO E ENDEREITAMENTO GLOBAL DO CORPO



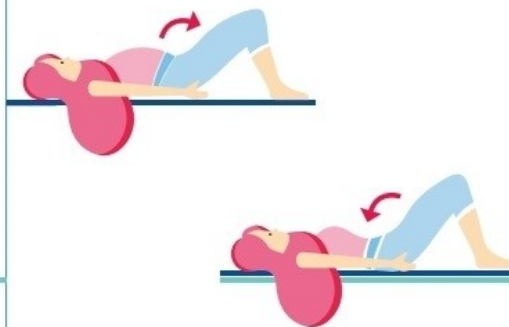
- **Adopta unha posición cómoda.**
- Durante a inhalación **contrae o solo pelviano profundo** cara a dentro e arriba, como se quixeras subir unha cremalleira en dirección ao tórax.
- Se che resulta máis fácil, para sentir o solo pelviano podes inhalar pola boca cos beizos como se foras sorber por unha palla.
- **Realiza unha pausa** ao final da inhalación mantén a contracción cara arriba uns segundos ata a túa máxima capacidade.
- **Expira suave e lentamente** (HAA), como se o aire descendese desde o tórax ata o solo pelviano, abrindo e relaxando a boca e o solo pelviano. Realiza 2-3 repeticións.
- **Descansa, siente** as sensacións no teu corpo.

SOLO PELVIANO E BOCA



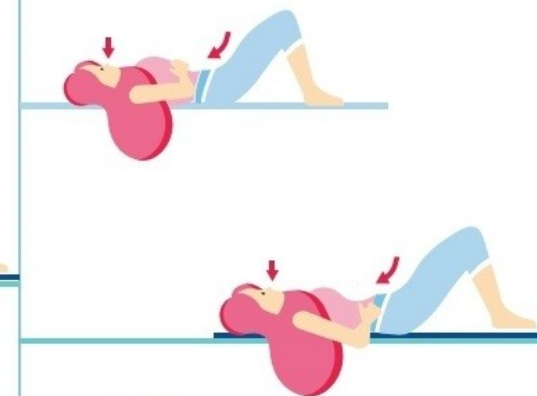
- En crequenhas ou en calquera outra posición, **visualiza** o teu solo pelviano.
- **Bicos pequenos:** proba a mover os beizos para lanzar bicos suaves, á vez que realizas o mesmo xesto cos labios do **solo pelviano superficial**. Repite as veces que sexan suficientes para ti.
- **Bico grande:** pecha os beizos con forza para crear un baleiro previo a botar un bico ao aire. Realiza o mesmo xesto co solo pelviano creando un baleiro que activa a musculatura abdominopelviana cara adentro e cara arriba (ata a túa boca). Mantén esa activación ata sentir como unha cremalleira que ascende desde a pube ata a boca. Cando consigas a **máxima activación**, lanza o bico ao aire e descansa. Podes repetir o exercicio varias veces ata que sexa suficiente para ti.

RESPIRACIÓN E MOBILIDADE PELVIANA



- **Deitada boca arriba**, coas plantas dos pés apoiadas no chan, **realiza movementos da pelve** basculándoa cara adiante e cara atrás e deixando o corpo libre.
- **Sinte** como, ao bascular cara atrás, a columna apoia no chan, a curvatura lumbar queda plana e o eixe vertebral medra. Tamén podes realizar este movemento apoiando as plantas dos pés no chan para sentir máis, deixando o movemento do corpo libre. O apoio-empuxe dos pés impulsa o movemento cara arriba e podes sentir que o movemento chega ata a cabeza.
- Cando a columna medre, **colle aire** levándoo desde a pelve cara ao tórax.
- **Expira** (HAA) volvendo á posición inicial (**relaxa** o apoio dos pés, a columna descende).
- **Sinte** a masaxe arriba e abaixo na **columna vertebral** (sobe en inhalación e baixa en espiración). Realiza varias veces ata integrar o movemento.

RESPIRACIÓN/ MOBILIDADE PELVIANA/ MUSCULATURA DO SOLO PELVIANO



- **Realiza** o mesmo exercicio que o anterior.
- **En inhalación**, leva o aire ao tórax e abre as costelas inferiores, metendo o embigo cara a dentro e cara arriba, para **traballar a musculatura abdominoperineal**.
- **Expira** (HAA) volvendo á posición de repouso e relaxando a musculatura abdominopelviana lentamente.
- **Podes acompañar** colocando as **mans na parte inferior do abdome** para axudar a mover os tecidos cara adentro e cara arriba (en inhalación) e relaxando os tecidos cara abaixo en espiración, como se subiras e baixaras unha cremalleira.
- **Repite** noutras **posicións** (sentada ou de pé) as veces que sexan suficientes para ti.

EXERCICIOS DE EQUILIBRIO

Os exercicios que xeran **desequilibrios** (manterse á pata coxa cos ollos abertos ou pechados, subirse a unha superficie inestable...) axudan a tonificar a faixa abdominal e o solo pelviano.

1. De pé, descalza sobre unha superficie inestable (tronco, churro de piscina), busca **manter o equilibrio**, á vez que realizas os exercicios ou movementos: exercicio respiratorio de mímica do diafragma torácico, a onda, a piscina...

2. Deitada cara arriba, coa **columna vertebral sobre un churro** longo de gran diámetro, apoiando desde a pelve á cabeza, e coas plantas dos **pés apoiados**, mantén o equilibrio á vez que realizas exercicios levantando un ou dous brazos e/ou unha perna e outra alternativamente.

Tamén podes levantar a perna e o brazo contrarios. Podes realizar os **exercicios de respiración** e de **activación do transverso do abdome** realizados anteriormente. Ao finalizar, baixa do churro e sinte a sensación na columna vertebral.

3. Apoiada sobre as mans e xeonllos, alternativamente, levanta e estira unha perna e o brazo contrario.

Cando realices esforzos que aumenten a presión sobre o solo pelviano

Como cando toses, ris, falas alto ou realizas un esforzo, é moi importante que o teu abdome teña ton suficiente para non danar o teu solo pelviano.

Practica estes exercicios antes de realizar un esforzo.

Practica o seguinte:

- **De pé**, desprázate cara atrás desde os nocellos e sinte como se activa o abdome.
- Nesta posición, realiza esforzos (por exemplo, tusir) e sinte como o abdome se contrae cara a dentro e cara arriba.
- Se se curva cara a fóra, é importante que continúes practicando estes exercicios.

Estes exercicios repítense tantas veces como sexa necesario, a ritmos máis rápidos ou máis lentos.

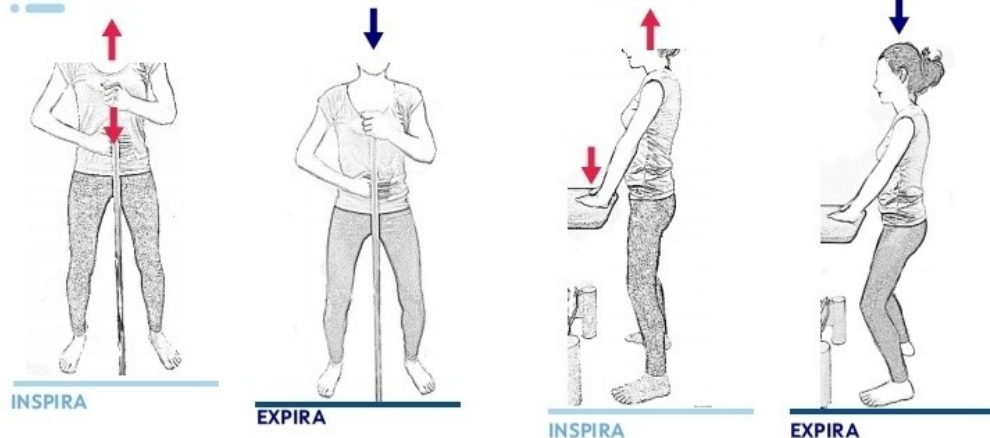
Exercicios para mellorar a saúde do solo pelviano

Presións intraabdominais e transversas do abdome



Programa individualizado de reeducación de solo pelviano, supervisado pola matrona ou matróon ou polo persoal de fisioterapia de atención primaria do Servizo Galego de Saúde.

EXERCICIOS PARA A XESTIÓN DE PRESIÓNS



1. De pé cun pau, cos xeonllos lixeiramente flexionados, inspira apoiando o pau no chan. Medra, os xeonllos esténdense e o abdome entra e ascende. Relaxa o apoio sobre o pau expirando e volvendo á posición inicial. O pau pode colocarse a diferentes distancias do corpo.

2. De pé

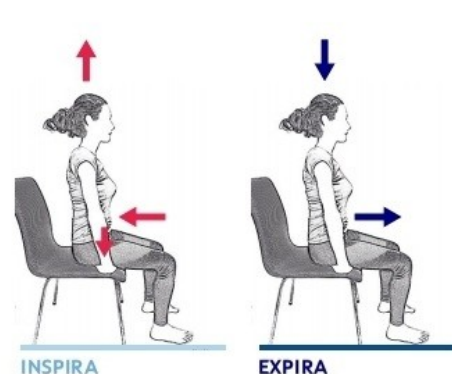
- **Inspira** e medra, apoiando as palmas das mans nunha superficie. O abdome entra e ascende.
- **Relaxa** o apoio expirando.

REEDUCACIÓN DO TRANSVERSO EN INSPIRACIÓN ACTIVA



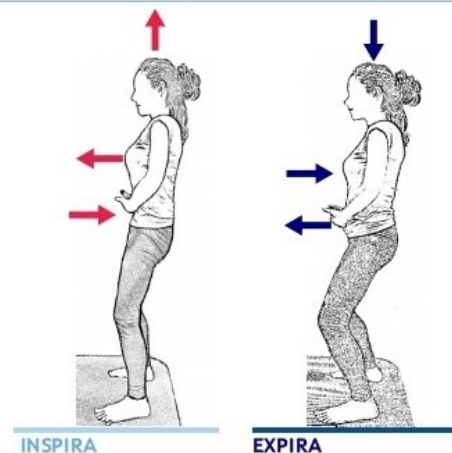
1. Deitada boca arriba, coas mans en forma de culler, recolle o abdome inferior. **Inspira** profundamente **apoiando as plantas dos pés.** As mans axudan a que o abdome entre e ascenda, a pelve roda cara atrás, a curva lumbar aplánase, as costelas ábreanse e o teu corpo medra cara arriba. **Expira** relaxada e volve á posición inicial.

2. Sentada, pon as mans na mesma posición ca no exercicio anterior. **Inspira profundo apoiando os pés no chan,** as mans recollen o abdome cara a dentro e cara arriba, a pelve roda para atrás e as costelas ábreanse. **Medra.** **Expira** volvendo á posición inicial e relaxando o abdome.



3. Sentada

- **Empuxa** coas mans contra a cadeira. Os cóbados esténdense e o abdome entra e sobe. Tamén podes empuxar cos cóbados e cos antebrazos apoiados nunha mesa.
- **Relaxa.**



3. De pé, coloca os pés separados á altura das cadeiras, os xeonllos semiflexionados e as mans na mesma posición. **Inspira,** os xeonllos esténdense, **as mans premen o abdome cara a dentro e cara arriba,** as costelas ábreanse. **Expira** volvendo á posición inicial.

TRANSVERSO EN EXPIRACIÓN FREADA OU ACTIVA

1. En calquera posición. **Coloca** as mans nas costelas. Alternativamente, **inspira abrindo as costelas lateralmente** e **expira** imaxinando que sopras a chama dunha candeia sen apaga-la.

- **Mete** o abdome cara a dentro e cara arriba.
- **Contrae** o solo pelviano ao final da expiración.

Podes expirar usando un dispositivo que free a saída de aire, como por exemplo un globo ou unha palla.

2. En calquera posición.

- **Inspira** abrindo as costelas.
- **Realiza** un golpe de son seco e brusco ("U") coa acción da musculatura abdominal cara a dentro e arriba.

3. Deitada. **Coloca** as mans nas costelas inferiores e, cos pés apoiados. **Empuxa** contra o chan durante todo o exercicio.

- **Inspira** profundo abrindo as costelas.
- **Expira** emitindo o son "fff" e mantendo as costelas abertas toda a expiración, mentres o embigo entra e ascende aínda máis. O último óso da túa columna preme contra a superficie de apoio, co que aumenta a curvatura lumbar.
- **Contrae** o solo pelviano ao final da expiración cara a dentro e cara arriba. Mantén activo o abdome e volve inspirar.
- **Repite** o ciclo 2-3 veces e descansa.
- **Realiza** o mesmo exercicio **sentada e de pé.**

Nestes exercicios, mantén as **costelas abertas** durante toda a **expiración**. Deixa de facer o exercicio se sentes que empuxas cara abaixo, para evitar lesionar o solo pelviano.

Programa individualizado de reeducación do solo pelviano (PIRSP)



- Realizar **2-3 sesións de reeducación do solo pelviano** na consulta, de forma individual, adaptando os exercicios ás súas necesidades e en función da valoración funcional da MSP.
- Asistir ás **sesións de grupo** (1 vez por semana).
- Practicar no domicilio con **regularidade** os exercicios recomendados.
- Incorporar **ferramentas de retroalimentación** sobre a efectividade da contracción que motiven a muller a continuar realizando o programa.

Tras **seis semanas** de levar a cabo o **PIRSP**, realizarase unha nova **valoración** para comprobar se hai melloría.



Programas de EpS de grupo en SSR realizados pola matrona de AP

Resultados:

- **Autopercepción de mellora:** continuará co PIRSP no seu domicilio.
- **Autopercepción de que non mellorou:** derivación a fisioterapia de AP.
- **Se a muller precisa atención hospitalaria:** derivarase á UFMSPF

Programas de EpS de grupo en SSR realizados pola matrona de AP



I

Programa de
educación sanitaria
de grupo

PRENATAL

II

Programa de
educación sanitaria
de grupo

POSNATAL

III

Programa de
educación sanitaria
durante o

**CLIMATERIO e a
MENOPAUSA**

IV

Programa de
educación sanitaria
de grupo a

**COLECTIVOS
SINGULARES**

Programa de educación sanitaria en

COLECTIVOS DE ESPECIAL SUSCEPTIBILIDADE

de sufrir disfuncións do solo pelviano: ACCIÓNS COMUNITARIAS EN SAÚDE



1. Nivel teórico

- Charlas informativas e de capacitación
- Distribución de material educativo
- Hábitos saudables

2. Nivel práctico

- Avaliacións da dinámica corporal.
- Difusión de técnicas de prevención.
- Sesións de exercicios específicos.
- Adestramento ergonómico.
- Promoción de contornas laborais saudables.



Criterios de derivación da matrona



- 1. Derivación a medicina ou enfermmería ou a outros profesionais de AP.**
- 2. Derivación a fisioterapia de AP.**
- 3. Derivación á UFMSPF.**
- 4. Derivación ao COF**

Gracias!

