

Guía de apoio do Programa de abordaxe das disfuncións do solo pelviano feminino en atención primaria

Actualización 2024

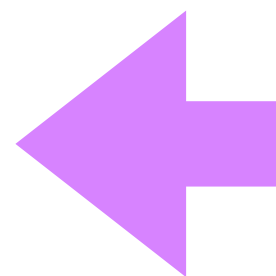
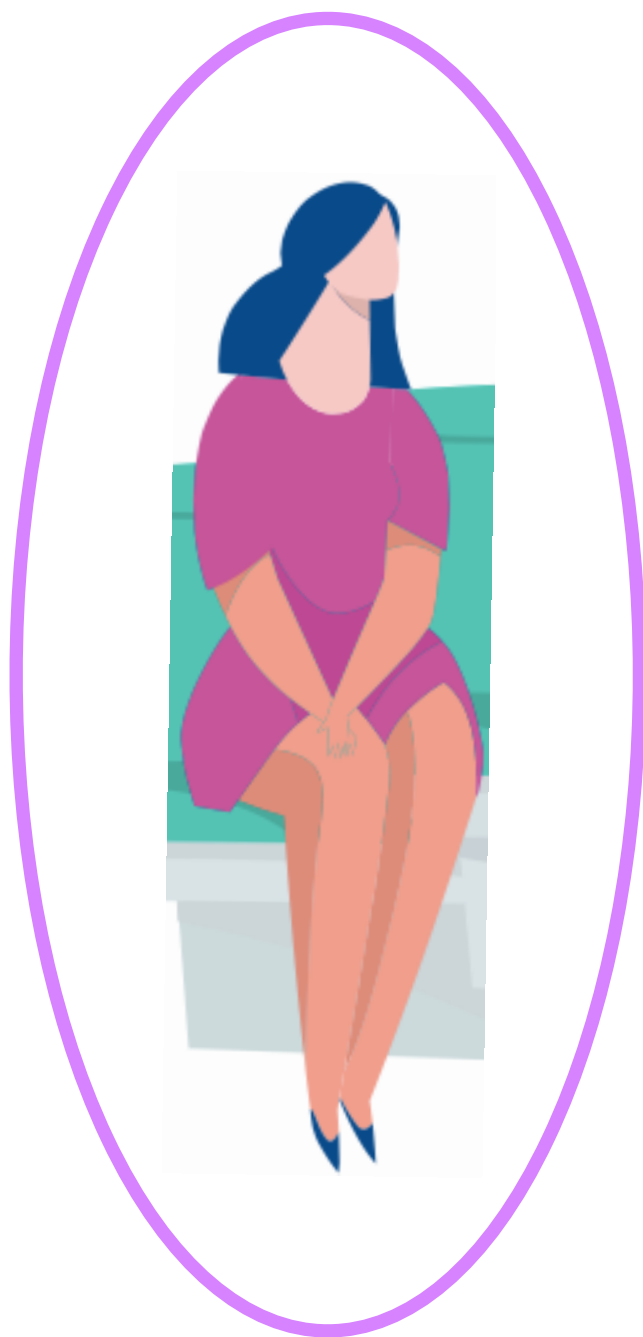
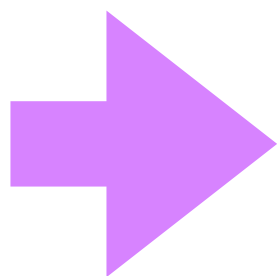


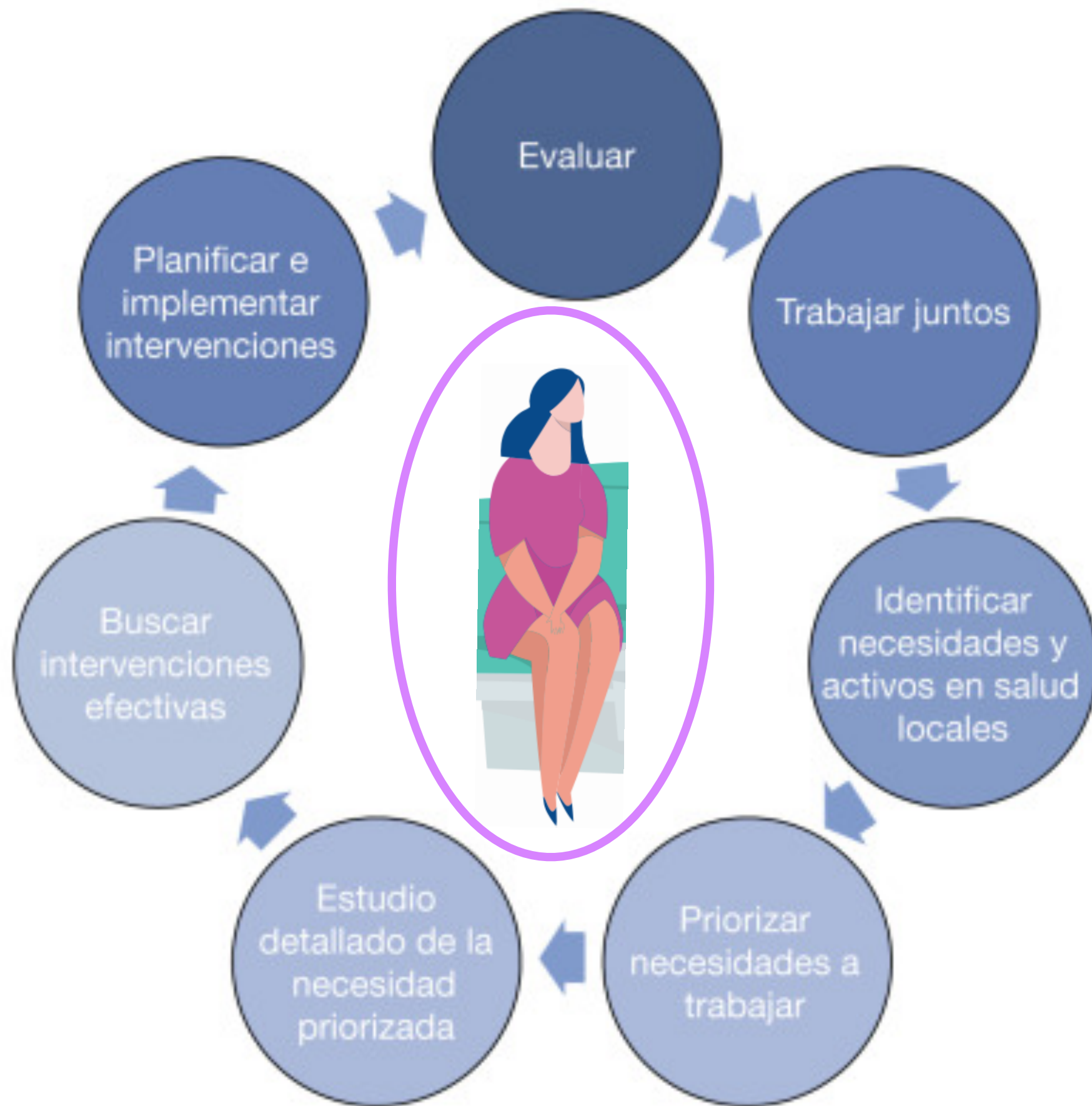
Tirso Docampo Ferreira

Supervisor de área funcional de fisioterapia e rehabilitación.
Área sanitaria de Vigo.

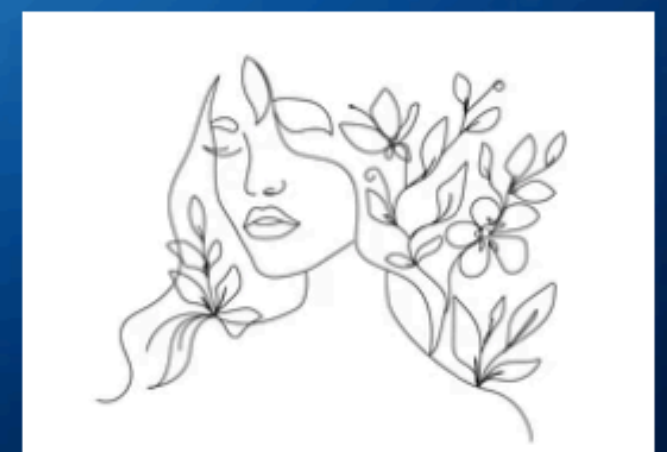
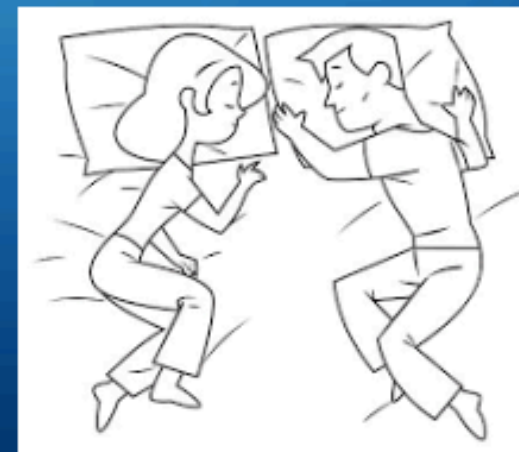
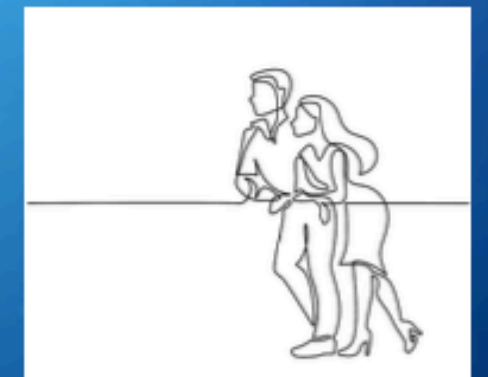
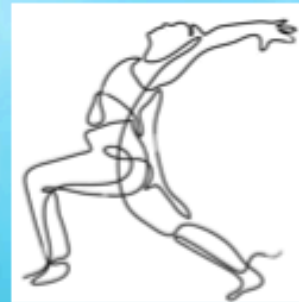
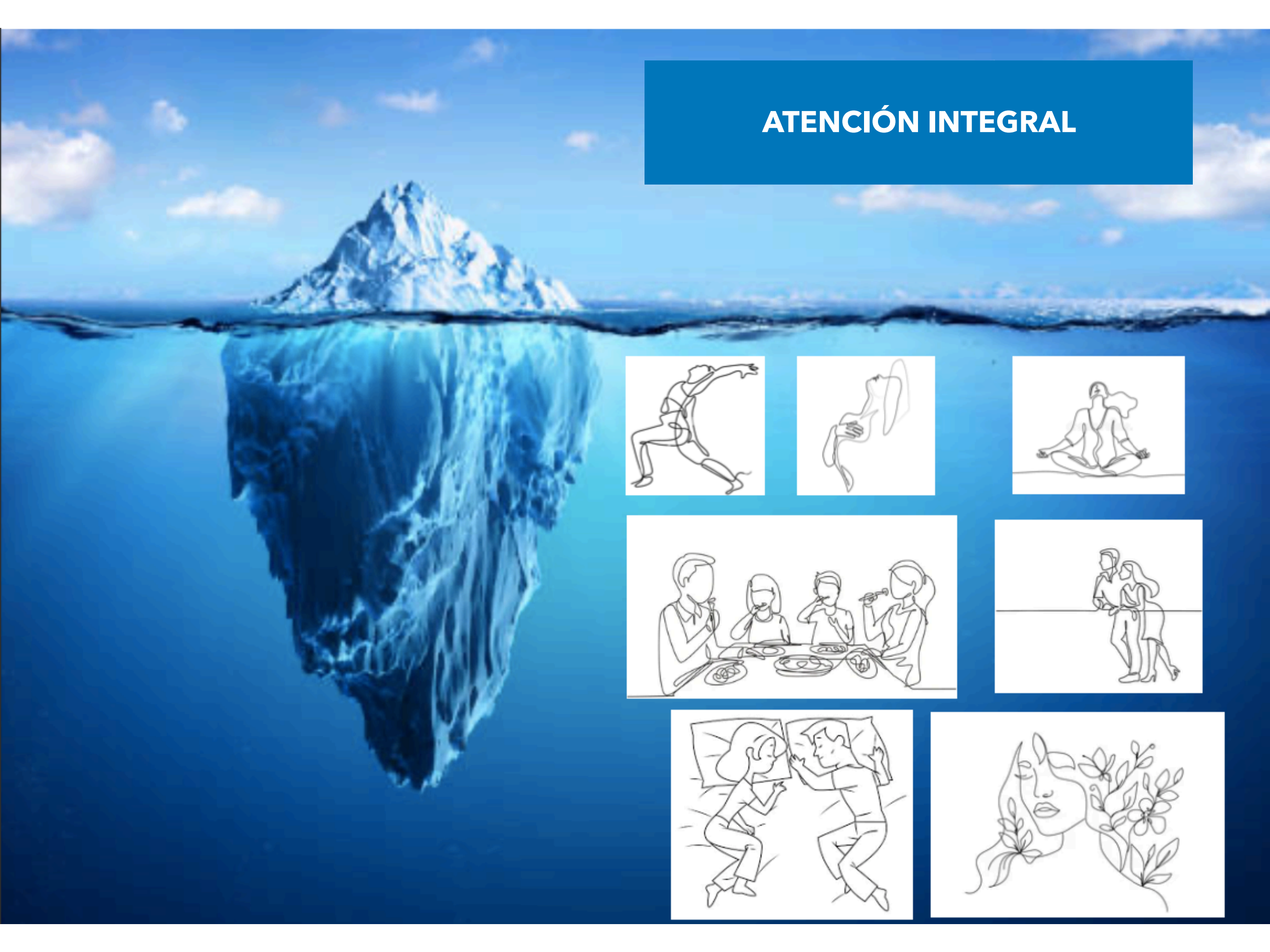
EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

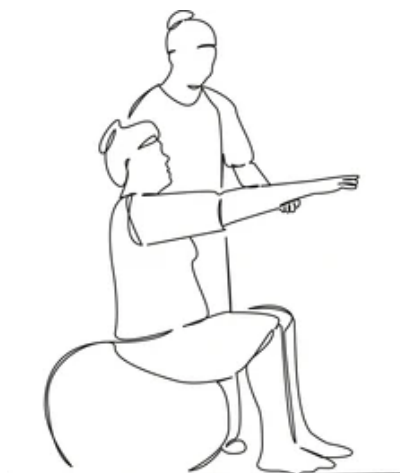






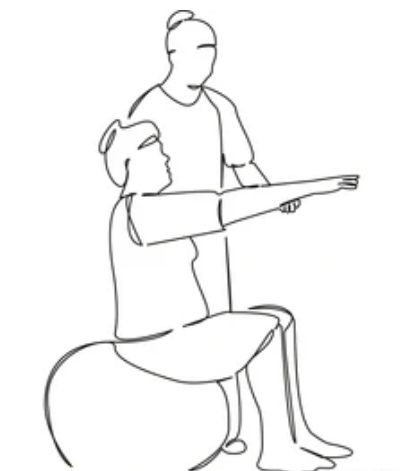
ATENCIÓN INTEGRAL





Técnicas de reeducación do solo pelviano

- 1 Técnicas de **REEDUCACIÓN CORPORAL E POSTURAL**
- 2 Técnicas **MIOFASCIAS ABDOMINAIS E PERINEAIS**
- 3 Técnicas **ARTICULATIVAS DA Pelve**
- 5 Técnicas **MANUAIS ENDOCAVITARIAS DO SOLO PELVIANO**
- 6 Técnicas de **BIORRETROALIMENTACIÓN PARA A REEDUCACIÓN FUNCIONAL DOS MÚSCULOS DO SOLO PELVIANO**
- 7 Técnicas de **ELECTROTERAPIA DO SOLO PELVIANO**
- 8 Técnicas de **TERMOTERAPIA E CRIOTERAPIA PERINEAL**
- 9 Técnicas de **ULTRASÓN E LÁSER NA ZONA PERINEAL**
- 10 **EXERCICIOS FUNCIONAIS E RESPIRATORIOS** para reeducar a propiocepción e coordinación dos músculos do solo pelviano. Técnicas de **INTEGRACIÓN DO SOLO PELVIANO NAS AVD**



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.

ATENCIÓN PRIMARIA

Muller, con FR ou con signos/síntomas compatibles con DSP, que acode a unha consulta de matrona/matrón ou médica/o de AP primaria

Valoración clínica e funcional

Cumpre criterios de derivación á UFMSPF*?

FACTORES DE RISCO

- > 35 anos
- IMC > 30
- IMC > 25 previo ao embarazo
- Embarazo
- Parto vaxinal
- Puerperio
- Climaterio
- Antecedentes familiares de incontinencia urinaria
- Deportes de impacto ou con ↑ presión intraabdominal
- Estrinximento

SINTOMATOLOXÍA COMPATIBLE CON DSP

- Dor pelviana
- Sensación de peso, aguilloadas ou queimura no baixo ventre
- Disfuncións sexuais
- Incontinencia urinaria
- Incontinencia de gases ou fecal
- Sintomatoloxía relacionada con prolapso xenital

SI

UNIDADE FUNCIONAL MULTIDISCIPLINAR DO SOLO PELVIANO FEMENINO (UFMSPF)

Coordinador/a

Equipo básico:

- Xinecoloxía
- Uroloxía
- Rehabilitación
- Fisioterapia
- Enfermería obstétrico-xinecolóxica

Comité clínico UFMSPF

Servizos hospitalarios

Cumpe
criterios
de derivación á
UFMSPF*?

NON

MATRONA/MATRÓN de AP

- Informar de FR de DSP
- Modificar estilos de vida
- PIRSP individual e de grupo

Valoración clínica e funcional
tras intervención

Persiste
sintomatoloxía
leve DSP**?

SI

FISIOTERAPEUTA DE AP

Exploración
clínica e funcional

Informar de:
- FR de DSP
- Estilos de vida saudables

Tratamento fisioterápico

Recomendacións
de estilos de
vida saudables

ALTA

*CRITERIOS DE DERIVACIÓN A UFMSPF

- Dispareunia grao II e III
- Dor pelviana persistente
- Incontinencia urinaria moderada ou grave
- Incontinencia anal moderada ou grave
- Prolapso xenital >2
- Mulleres con DSP tratadas en AP que precisan coidados complementarios a nivel hospitalario

**SINTOMATOLOXÍA LEVE

- Dispareunia grao I
- Síndrome miofascial/
dor pelviana
- Incontinencia urinaria
leve
- Incontinencia
anorrectal leve
- Prolapso xenital 1 e 2
- Diastase abdominal
- Aumento/diminución
do ton da MSP

Mellora?

NON

UNIDADE FUNCIONAL
MULTIDISCIPLINAR
DO SOLO PELVIANO
FEMENINO (UFMSPF)

SI

moitas
grazas!



Tirso Docampo Ferreira

Supervisor de área funcional de fisioterapia e rehabilitación.
Área sanitaria de Vigo.
