

Información y recomendaciones sobre

Ejercicios posparto



Departamento de Fisioterapia

Princess Royal Maternity: **0141 201 3432**

Queen Elizabeth University Hospital: **0141 201 2324**

Royal Alexandra Hospital: **0141 314 6765**

Introducción

Este programa de ejercicios y recomendaciones está diseñado para ayudarte a:

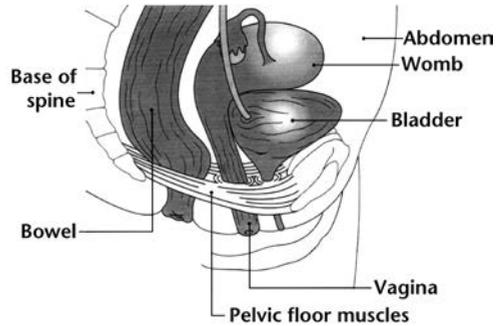
- Favorecer la cicatrización y aumentar tu comodidad
- Prevenir dolores de espalda o de cadera
- Prevenir un prolapso de la vejiga o el intestino
- Mejorar tu estado físico y tu bienestar

Tu fisioterapeuta te explicará los ejercicios con más detalle y podrás usar este folleto una vez estés en casa como recordatorio. Una vez te hayas aprendido la rutina de ejercicios, verás que es muy fácil y solo te llevará unos minutos cada día. Intenta encontrar tiempo para practicarlos a diario, empieza hoy mismo.

Músculos del suelo pélvico

¿Dónde están?

Están situados debajo de tu vejiga, tu intestino y tus ovarios, formando una hamaca entre los huesos pélvicos que sostiene.



¿Qué funciones tienen?

Cuando los músculos del suelo pélvico están en condiciones normales, pueden ayudar a:

- Evitar pérdidas de orina o heces
- Proteger contra prolapsos
- Incrementar el placer durante las relaciones sexuales

Tras el embarazo y el parto

- Los músculos del suelo pélvico pueden debilitarse y ser incapaces de realizar las funciones descritas arriba.
- Para recuperar la fuerza y la resistencia del suelo pélvico, empieza a hacer los ejercicios una vez que hayas orinado 3-4 veces después de dar a luz.

Ejercicios para el suelo pélvico

Túmbate, siéntate o ponte de pie con las rodillas ligeramente separadas. Imagina que estás intentando contener las ganas de expulsar gases y de orinar al mismo tiempo. . Consiste en «apretar y elevar», cerrando y contrayendo hacia arriba el ano y la vagina. A esto se le llama contracción del suelo pélvico.

- Evita:**
- Aguantar la respiración
 - Cerrar las piernas
 - Contraer los glúteos
 - Practicar este ejercicio mientras orinas

Por comodidad, contrae los músculos del suelo pélvico antes de toser, estornudar o moverte.

- Empieza hoy mismo para:
- Reducir las molestias y la inflamación
 - Favorecer la cicatrización
 - Prevenir pérdidas de orina o heces

Diseña tu propio programa de ejercicios para el suelo pélvico

Aumenta progresivamente:

- La fuerza
- La resistencia
- La coordinación

Primero, crea tu «bloque inicial»

Contrae los músculos del suelo pélvico siguiendo la explicación anterior y mantenlos contraídos el mayor tiempo posible (10 segundos como máximo).

¿Cuántos segundos puedes mantener la contracción?

Deja de contraer los músculos y descansa durante 4 segundos, después, repite el ejercicio tantas veces como puedas (10 veces como máximo).

¿Cuántas veces puedes repetirlo?

A continuación, realiza las contracciones más rápido. Contrae y eleva rápidamente, y relaja los músculos inmediatamente. A esto se le llama contracción rápida y ayudará a que tus músculos reaccionen con rapidez cuando te rías, tosas, estornudes, hagas ejercicio o levantes algo pesado.

¿Cuántas contracciones rápidas seguidas puedes hacer? (10 como máximo)

Este sería tu «bloque inicial».

A continuación

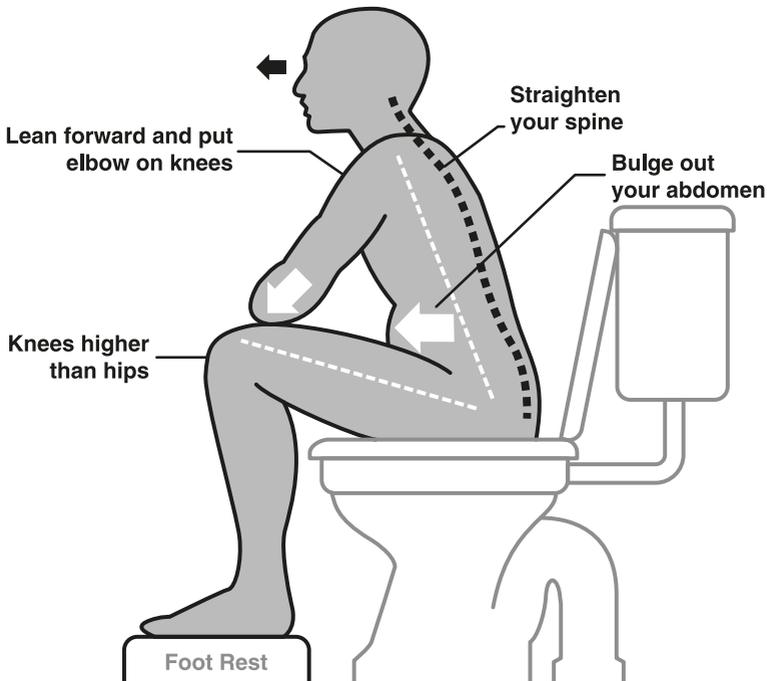
- Repite tu «bloque inicial» entre 4 y 6 veces al día.
- Hazlo cuando alimentes a tu bebé o con otras actividades para recordarlo.
- Tu «bloque inicial» irá cambiando progresivamente. El número de segundos que mantienes la contracción y el número de repeticiones irán en aumento.
- Continúa incluyendo los ejercicios del suelo pélvico en tu día a día, para toda la vida.

Problemas

Habla con tu médico de cabecera, fisioterapeuta o matrona si algo te preocupa.

Posición cómoda para hacer de vientre

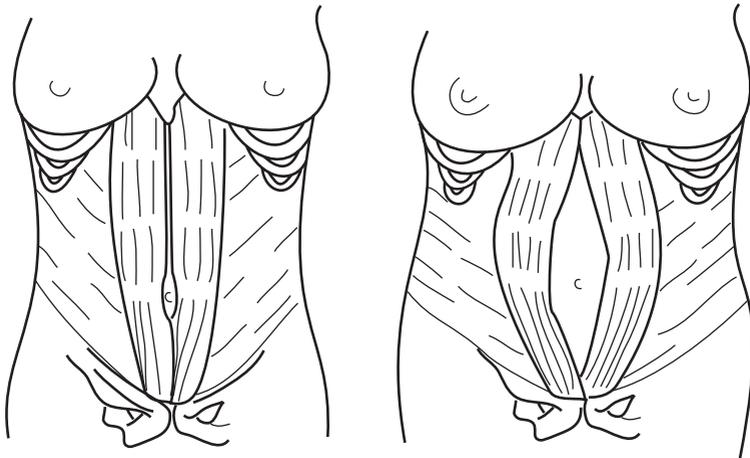
- Cuando te sientes en el inodoro, apoya los pies en el suelo o en un reposapiés. Relájate y tómate tu tiempo.
- Cuando estés haciendo de vientre, puede que te sientas más cómoda con un apoyo adicional. Apoya una compresa delante de tu ano ejerciendo una presión uniforme y sujétala con firmeza. Colocar una toalla doblada sobre la herida también te puede ayudar.
- No hagas fuerza.
- Exhalar mientras orinas o haces de vientre te puede ayudar.
- En el dibujo se muestra la posición ideal.



Musculatura abdominal

¿Por qué hacer ejercicio?

- Estos músculos se distienden con el embarazo.
- Ayudan a sostener y proteger la espalda.
- En algunas mujeres, se puede producir un ensanchamiento de la musculatura abdominal, conocido como diástasis de rectos abdominales.
- Esto puede ocurrir debido a la expansión de la barriga y al efecto de las hormonas producidas durante el embarazo.



El ensanchamiento de la musculatura abdominal reduce la fuerza de la pared abdominal y puede causar dolor de espalda y pélvico.

Después de la mayoría de los embarazos, es habitual que haya una distensión de 2 o 3 dedos de anchura en los músculos abdominales, y no supone ningún problema. Sin embargo, si:

- la distancia es mayor de tres dedos o
- se puede ver un pequeño bulto que sobresale en la línea alba,

significará que debes tomar precauciones cuando hagas ejercicio y otras tareas.

Algunos factores que pueden aumentar el riesgo de desarrollar diástasis abdominal:

- Embarazo de gemelos o bebés grandes.
- Mujeres menudas.
- Malas posturas.
- Previo ensanchamiento abdominal en un embarazo anterior.
- Insuficiente tono muscular abdominal.

Cómo comprobar si tu musculatura abdominal se ha ensanchado

- Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la cama.
- Coloca 4 dedos en tu abdomen, por encima de tu ombligo.
- Levanta ligeramente de la almohada la cabeza y los hombros.
- Sentirás los dos músculos abdominales contraerse bajo tus dedos; la distancia que quede entre ellos determinará la separación de los músculos.
- Sabrás que la musculatura abdominal se está recuperando porque no habrá ninguna separación evidente cuando hagas la comprobación con tus dedos.

Recomendaciones

- Para levantarte de la cama, dobla siempre las rodillas y contrae con cuidado tu musculatura abdominal mientras te giras hacia un lado. Deja caer las piernas fuera de la cama mientras te incorporas apoyándote en los brazos. Para acostarte, sigue estos pasos en orden inverso. **Evita pasar directamente de la posición acostada a la sentada.**
- Evita actividades en las que tengas que torcer el tronco.
- Contrae y mantén contraídos los músculos de la barriga cuando levantes a tu bebé.
- Evita levantar objetos pesados, a menos que sea necesario.

Tratamiento

You may need tubi-grip support which the physiotherapist will give you. Wearing good supportive underwear will also support the abdomen.

Ejercicios



Ejercicios para los músculos abdominales profundos

- Coloca una mano en la parte inferior de tu abdomen, entre el ombligo y el pubis, respira con normalidad y deja que tu barriga caiga.
- Inspira despacio para prepararte. Mientras espiras, lleva la parte inferior de tu abdomen hacia la espalda, luego relaja.
- Repite el ejercicio, pero ahora mantén tus músculos contraídos mientras sigues respirando. El objetivo es mantener una contracción de 6 segundos. Sentirás que la parte inferior de tu barriga se mete hacia dentro, alejándose de tu mano.

Evolución

- Practica este ejercicio sentada y de pie.
- De forma gradual, incrementa el tiempo de contracción y el número de repeticiones (10 segundos, 10 veces)
- Contrae tu barriga cada vez que camines, estés de pie, levantes un objeto o lledes en brazos a tu bebé.

Inclinación de la pelvis

Una vez que te sientas cómoda con el ejercicio para los músculos abdominales profundos, puedes empezar a hacer este ejercicio.

- Tumbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Coloca una mano en la parte inferior de tu abdomen.
- Contrae los músculos abdominales profundos como en el ejercicio anterior.
- Sigue contrayendo los músculos, inclinando tu hueso pélvico hacia tu pecho y aplanando la zona lumbar contra la cama. Mantén durante 6 segundos y luego relaja poco a poco.
- Continúa respirando con normalidad incluso mientras mantienes la contracción.



Nota

- Si sientes que tu abdomen sobresale, no continúes. Practica solo el ejercicio para los músculos abdominales profundos durante unos días más y vuelve a intentar la inclinación pélvica más adelante.
- Prueba otras posiciones: sentada, de pie o acostada de lado.
- Este ejercicio puede ayudar a aliviar dolor de espalda y los gases.
- No intentes hacer ejercicios como abdominales o levantar las dos piernas mientras estás acostada boca arriba.
- Pregunta a tu fisioterapeuta cómo ir intensificando tus ejercicios abdominales.

Cuidados de la espalda

El riesgo de lesión para la espalda es superior durante los 5 o 6 meses después de dar a luz.

¿Por qué?

- El cuerpo experimenta cambios hormonales durante el embarazo y después de dar a luz. Esto puede afectar a las articulaciones, haciéndolas más flexibles y exponiéndolas al riesgo de sufrir lesiones.
- Los músculos del suelo pélvico y los abdominales están más débiles de lo normal, por lo que no son capaces de proteger la espalda.
- Muchas actividades incluidas en el cuidado de tu bebé pueden sobrecargar tu espalda (levantar al bebé, darle de comer, bañarlo, cambiarle los pañales...)

Primeros días

Para acostarte y levantarte:

- Dobla las rodillas.
- Gírate hacia un lado.
- Apóyate en las manos para sentarte mientras dejas que tus piernas se deslicen fuera de la cama.
- Haz lo contrario para acostarte o, de forma alternativa, prueba a gatear.

Levantar peso

- Dobla las rodillas para agacharte.
- Contrae el suelo pélvico y los músculos abdominales profundos antes de ponerte de pie.
- Mantén el peso lo más cerca de tu cuerpo que puedas.
- Exhala antes de levantar el peso.
- Dirige la acción con la cabeza.



Dar el biberón o el pecho

- Ponte cómoda antes de empezar colocando un apoyo en tu zona lumbar.
- Prueba a colocar una almohada sobre tu regazo.
- Coloca tus pies sobre un reposapiés.



Cambiar pañales

- Trabaja a la altura de la cintura.
- Es mejor utilizar superficies elevadas donde puedas estar de pie.
- Asegúrate de que tienes a mano todo lo que puedas necesitar.
- Nunca dejes al bebé solo en una superficie elevada.

Sillita para el coche

- Intenta no mover la sillita para el coche con el bebé dentro.
- Si no tienes otra alternativa, utiliza ambos brazos y sostenlo delante de ti, cerca de tu cuerpo.

Recomendaciones adicionales

Recuerda:

- Escucha a tu cuerpo.
- No excedas tus límites.
- Espera hasta tu última revisión posparto antes de volver a hacer deporte.
- Evita los ejercicios de alto impacto durante 3-6 meses.
- Intenta salir a caminar a diario. Puedes aumentar gradualmente la distancia y la velocidad para mejorar tu forma física.
- Pregunta a tu fisioterapeuta si tienes más dudas. Puedes encontrar más ejercicios aquí:
www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

¿Problemas en el posparto?

Contacta con tu fisioterapeuta especializado en salud femenina para obtener más información:

- **Dolor de espalda, cadera o pubis hasta 6 semanas después del parto** (ponte en contacto con tu departamento de fisioterapia general más cercano después de las 6 semanas).
- **Problemas de vejiga o intestino hasta 3 meses después del parto** (ponte en contacto con tu médico de cabecera después de los 3 meses).

Local Women's Health Physiotherapist details:

Cowal Community Hospital	01 369 708 340
Inverclyde Royal Hospital	01 475 504 373
Lochgilphead.....	01 546 703 141
Oban.....	01 631 788 983
Princess Royal Maternity	01 41 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital.....	01 41 201 2324
Royal Alexandra Hospital	01 41 314 6765
Vale of Leven Hospital	01 389 817 528