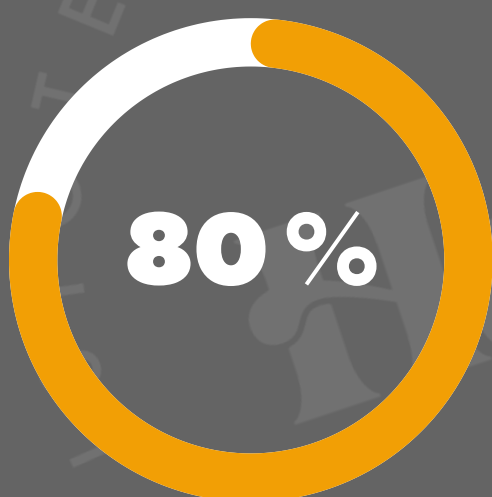


Entrenamiento y suelo pélvico



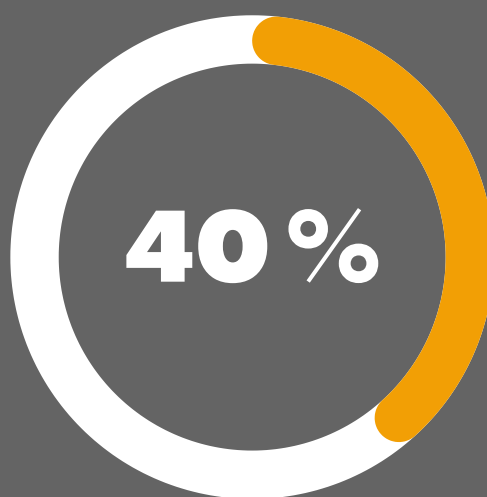
8 de cada 10 mujeres sufren problemas de suelo pélvico a lo largo de su vida.

Teniendo en cuenta esto, el profesional del fitness debería informarse (salvo confirmación por parte de un experto en suelo pélvico de lo contrario) de si su clienta tiene un suelo pélvico dañado.

Hay etapas sensibles como son los embarazos, el postparto y la menopausia en las que el suelo pélvico debe ser especialmente mimado.

4 de cada 10 mujeres realizan actividad física de forma habitual.

No permitas que ese 40% lesione su suelo pélvico y mucho menos que deje de moverse por una lesión en este tejido.



Estudia el comportamiento del suelo pélvico, etapas sensibles de la mujer, síntomas y signos de problemas en el suelo pélvico.



Pregunta, haz un cuestionario que te ayude a valorar las “banderas rojas” que pueden lesionar el suelo pélvico, como por ejemplo un parto o una intervención a nivel abdominal.



No pierdas de vista a tu clienta. Controlar el gesto motor para ver si se produce de forma correcta es vital.



Controla la postura para disminuir la presión.



Realiza una preactivación abdomino perineal si el ejercicio lo requiere.



Si aparecen síntomas o tu clienta está transitando una etapa sensible para el suelo pélvico, derivarla a un fisio de suelo pélvico es la mejor opción.