
SUELO PÉLVICO-ABS

VALORACIÓN FUNCIONAL

Gymsisskul

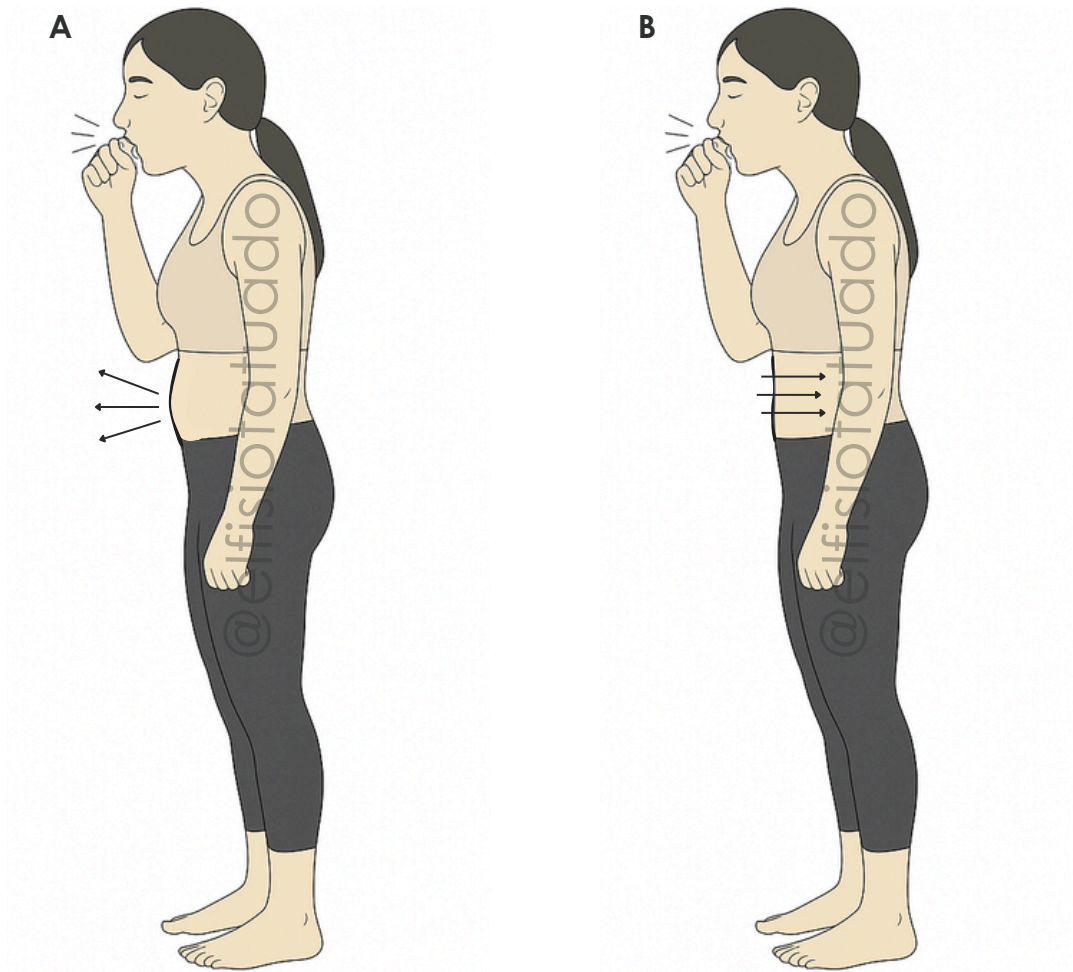
elfisiotatuado

VALORACIÓN FUNCIONAL DE LOS ABDOMINALES

- ACOSTADA (DE PREFERENCIA) O PARADA, COLOCA UNA MANO EN TU ABDOMEN, TENDRÁS QUE PERCIBIR QUE PASA CON TU ELLA AL REALIZAR LA SIGUIENTE ACCIÓN DE ESFUERZO
- TOSERÁS DOS VECES MUY FUERTE, Y DEBES PERCIBIR:

A) TU MANO ES EMPUJADA HACIA AFUERA.

B) TU MANO SE MANTIENE O VA HACIA ADENTRO.

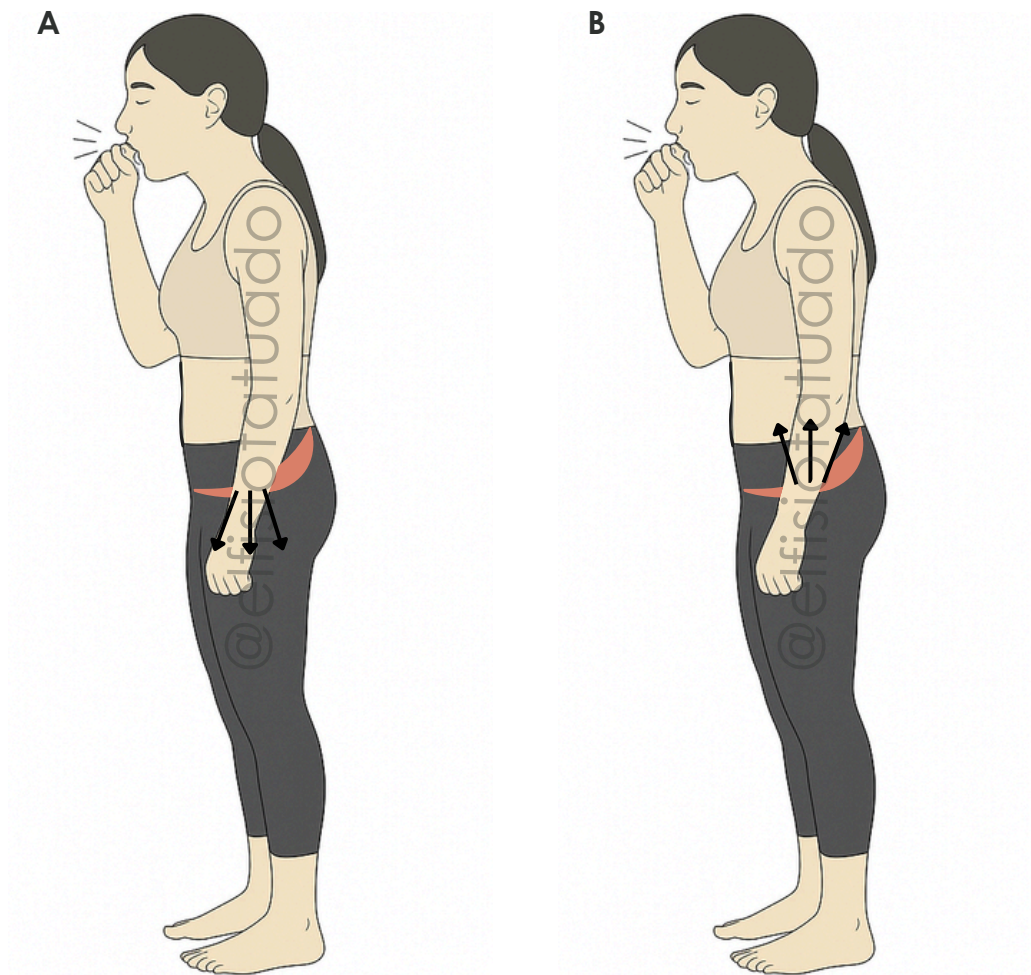


VALORACIÓN FUNCIONAL DEL SUELO PÉLVICO

- ACOSTADA (DE PREFERENCIA) O PARADA, DEBERÁS HACERTE CONSCIENTE DE TU SUELO PÉLVICO Y QUE LE PASA AL REALIZAR LA SIGUIENTE ACCIÓN DE ESFUERZO.
- TOSERÁS DOS VECES MUY FUERTE, Y DEBES PERCIBIR:

A) TU SUELO PÉLVICO VA HACIA ABAJO.

B) TU SUELO PÉLVICO VA HACIA SE MANTIENE O SUBE.

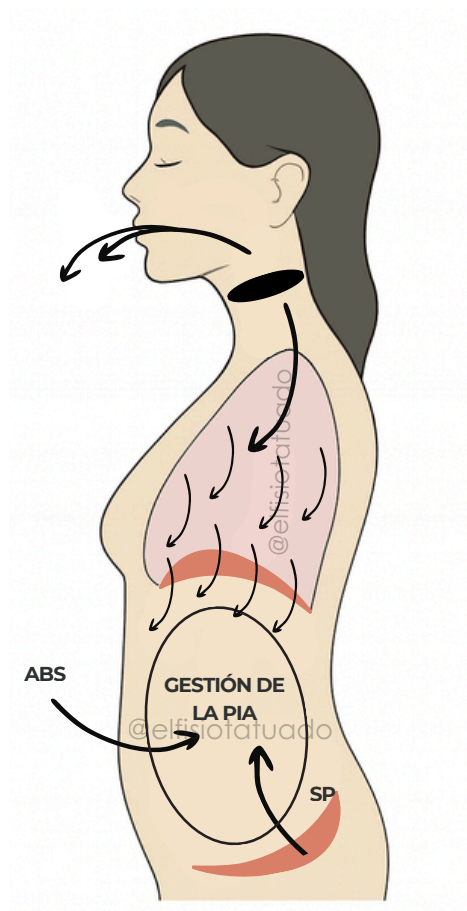


RESPUESTA NORMAL-REFLEJA AL ESFUERZO

AL EXISTIR UN AUMENTO DE PRESIÓN INTRA ABDOMINAL (PIA) MÁS ALLA DE LO NORMAL, LOS MÚSCULOS ABDOMINALES Y EL SUELO PÉLVICO DEBEN RESPONDER PARA GESTIONARLO DE LA SIGUIENTE FORMA:

ABDOMINALES (B): YENDO HACIA ADENTRO (MANTENIENDOSE AL MENOS), TRATANDO DE CONTENER COMO FAJA EL AUMENTO DE LA PIA.

SUELO PÉLVICO (B): YENDO HACIA ARRIBA (MANTENIENDOSE AL MENOS), TRATANDO DE CONTENER LOS ORGANOS INTERNOS (ÚTERO, VEJIGA Y RECTO) PARA QUE NO DESCIENDAN Y PROLAPSEN POR EL AUMENTO DE LA PIA.



SI TU SUELO PÉLVICO VA HACIA ABAJO Y ABDOMINALES HACIA AFUERA, ES UNA SEÑAL DE QUE ESTE REFLEJO Y REGULACIÓN OPTIMA ANTE UN ESFUERZO NO ESTA DEL TODO BIEN.

VALORACIÓN Y TRATAMIENTO ONLINE, LINK EN EL PERFIL.