

---

# **SUELO PÉLVICO-ABS**

**VALORACIÓN FUNCIONAL**

---

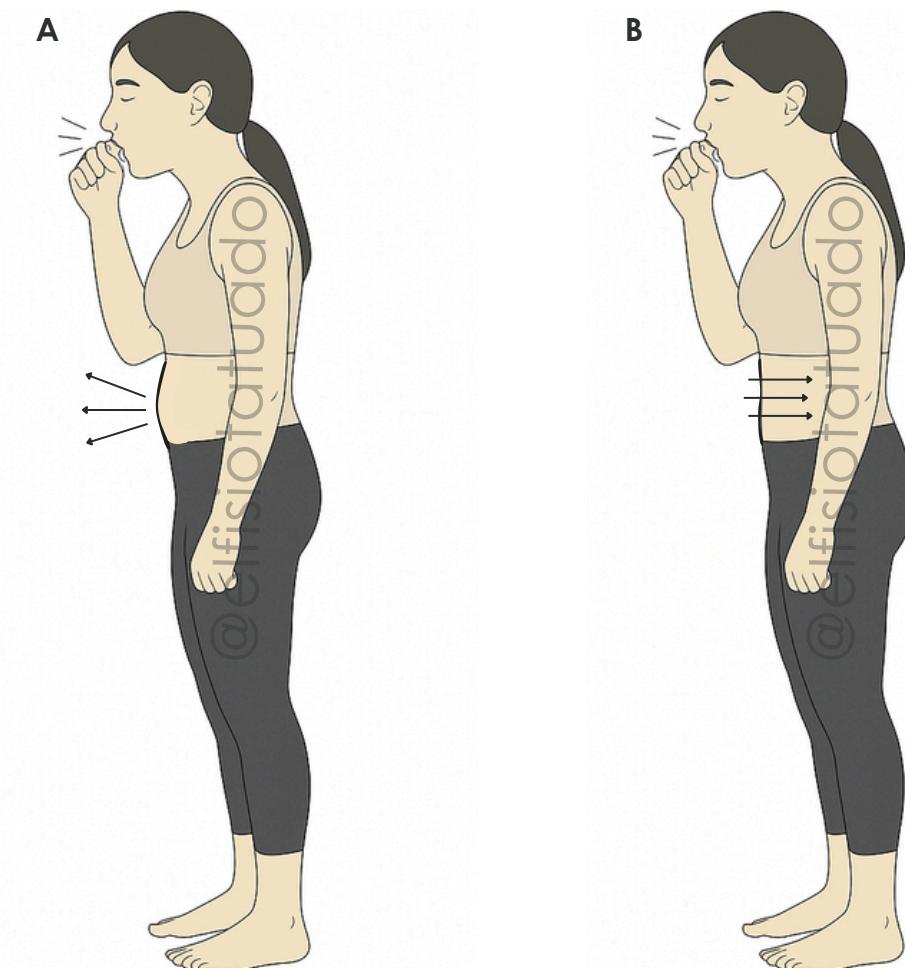
# **Gymsisskul**

---

**elfisiotatuado**

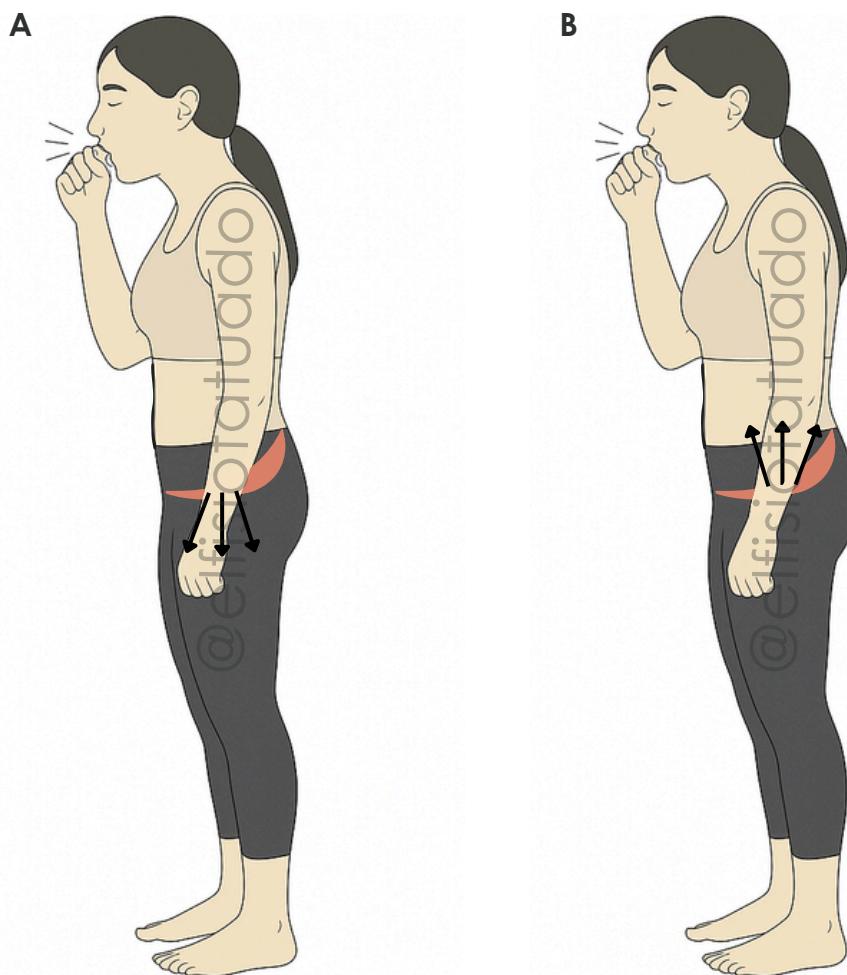
## VALORACIÓN FUNCIONAL DE LOS ABDOMINALES

- 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.

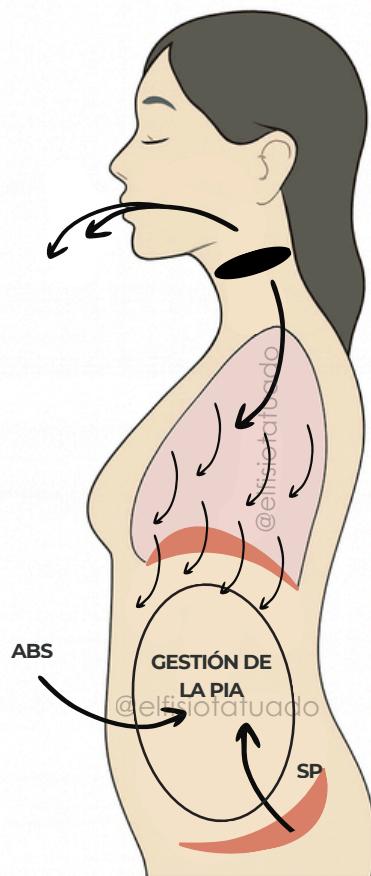


## RESPUESTA NORMAL-REFLEJA AL ESFUERZO

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.