

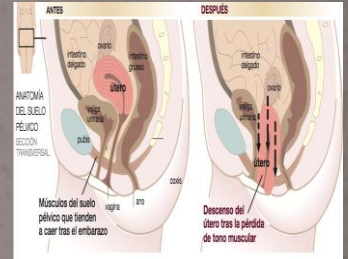
EJERCICIOS HIPOPRESIVOS: SU EFICACIA

Autores: Miriam Abdel Karim Ruiz, M (1); Carreño Cuadra, MJ (2); Ramos del Pozo, MI (2).

(1) Hospital Costa del Sol. Marbella. Málaga.
(2) Hospital Torrecardenas. Almería.

Introducción:

Los ejercicios hipopresivos fueron creados por el Dr. Caufriez alrededor de 1980 en la búsqueda de un adecuado entrenamiento de la musculatura del suelo pélvico. Son ejercicios respiratorios, posturales y propioceptivos que consiguen una disminución negativa de la presión intraabdominal. El entrenamiento muscular del suelo pélvico más recomendado para mujeres con pérdidas de orina, incontinencia mixta (orina y fecal), prolapso genital o dispareunia.



Objetivos: Analizar, por qué se produce este daño muscular y evaluar la eficacia los ejercicios hipopresivos.



Metodología: Se realizó una búsqueda bibliográfica en bases de datos como Cochrane Plus, Medline (con el software Pubmed), Gerion, sCielo y Cuiden.

Palabras clave: Ejercicios hipopresivos, incontinencia sexual, suelo urinaria, disfunción pélvica.



Resultados: Hay gran cantidad de estudios que evidencian, que el parto vaginal es el principal responsable de la disfunción del suelo pélvico, como consecuencia del trabajo a los que son sometidos los tejidos músculo-conjuntivos y nerviosos del suelo pélvico. Esta disfunción puede dar lugar, en mayor o menor grado, a incontinencia urinaria, incontinencia ano-rectal, estreñimiento terminal y/o prolapso de órganos pélvicos.

Conclusión: La educación sanitaria es fundamental para abordar la prevención de la incontinencia y mejorar la disfunción sexual, mediante ejercicios de la musculatura abdominal.

Dar a conocer los principales factores de riesgo de los trastornos del suelo pélvico femenino, como son: la obesidad, el envejecimiento, los factores congénitos, el embarazo y el parto.

El entrenamiento muscular del suelo pélvico no tiene efectos adversos graves y ha sido recomendado como tratamiento de primera línea en la población general. Hay que tener especial cuidado, con las descripciones erróneas o descuidos metodológicos para no llevar a una mala práctica.

Bibliografía:

- Bernades BT, et al. [Efficacy of pelvic floor muscle training and hypopressive exercises for treating pelvic organ prolapse in women: randomized controlled trial.](#) Sao Paulo Med J. 2012;130(1):5-9.
- Resende AP, et al. [Can hypopressive exercises provide additional benefits to pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse?](#) Neurourol Urodyn. 2012 Jan;31(1):121-5.
- Caufriez M, Fernández-Domínguez JC, Brynhildsvoll N. [\[Preliminary study on the action of hypopressive gymnastics in the treatment of idiopathic scoliosis\].](#) Enferm Clin. 2011 Nov-Dec;21(6):354-8Select item 218267194.
- Stüpp L, et al. [Pelvic floor muscle and transversus abdominis activation in abdominal hypopressive technique through surface electromyography.](#) Neurourol Urodyn. 2011 Nov;30(8):1518-21.

