

PASOS PARA HACER DE MANERA SEGURA LA GIMNASIA HIPOPRESIVA.

INTRODUCCIÓN.-

Autores: Ramiro Figueroa, Susana. FISIOTERAPEUTA. Servicio de Salud de la Comunidad de Madrid. Piñero Navero, Sofia; Ramiro Figueroa, María José. ENFERMERAS OBSTÉTRICO-GINECOLÓGICAS (MATRONAS). Servicio Extremeño de Salud. Febrero 2015

Por su constitución física y su potencial función reproductora, el **periné femenino** es más sensible a los esfuerzos mal realizados. El **conocimiento** de esta zona y su **ejercitación** es imprescindible para garantizar la **calidad de vida** de la mujer, ya que la existencia de alteraciones o debilitamiento en estos músculos, puede provocar a corto/largo plazo: **Incontinencia fecal** y/o de gases, **Prolapsos**, Disfunciones **Sexuales** e **Incontinencia Urinaria** (IU). Esta última, se estima que afecta a 2 millones de personas, siendo la proporción de mujeres mayor (3:1).

Existen muchos programas de rehabilitación para la **recuperación** de la zona perineal (ejercicios de Kegel, biofeedback...) pero, actualmente, se están dando a conocer los beneficios de las **Técnicas Hipopresivas** (TH). Estas producen un descenso de la presión intraabdominal, consiguiendo la tonificación del suelo pélvico a largo plazo y disminuyendo el riesgo de prolapsos e IU.

Dichas técnicas fueron creadas por el Doctor **Marcel Caufriez** a partir de su dedicación a la **reeduación** uro-ginecológica. Éste construyó una técnica de **fortalecimiento muscular** que fuese beneficiosa para la faja abdominal pero **sin efectos negativos** sobre el suelo pélvico en la rehabilitación **postparto**.

MATERIAL Y MÉTODO.-

La revisión bibliográfica se realizó en las bases de datos, PUBMED, COCHRANE, Dialnet, Google académico, CUIDEN, IME e IBECS, durante los 5 últimos años.

Palabras clave: Suelo pélvico, rehabilitación perineal, hipopresivos.

Key words: Pelvic floor, perineal rehabilitation, hypopressive.

OBJETIVO.-

Dar a conocer la **Gimnasia Hipopresiva** como una **herramienta más** para la rehabilitación y prevención de disfunciones del Suelo Pélvico en la mujer.

Objetivo de las Técnicas Hipopresivas: **Mejorar** la fuerza y la resistencia de los músculos del **Suelo Pélvico** y de la **faja abdominal**.

TECNICA.-

Descripción: La **técnica hipopresiva** engloba un conjunto de **ejercicios posturales** y **respiratorios**, que tienen en común lograr una **disminución** de la **presión intraabdominal**. Se realizan en **diferentes posiciones** y siguiendo pautas posturales concretas (**elongación axial**, **rectificación cervical**, **adelantamiento del eje corporal**, **abducción escapular**, **apnea espiratoria** y **apertura costal**)

Mecanismo Postural:

1. **Adelantamiento** del eje de gravedad.
2. Crecimiento axial.
3. Doble mentón.
4. Apertura costal.
5. Contracción refleja del abdomen y suelo pélvico.
6. Brazos largos traccionando hacia el suelo.
7. Pies paralelos.

Mecanismo Respiratorio:

1. **Inspiración** lenta en (2 tiempos).
2. **Espiración** lenta en (4 tiempos).
3. **Apnea espiratoria** manteniendo la posición (10-25 segundos).
4. Falsa inspiración + **Apertura** de costillas (contracción de serratos mayores).

INDICADA.-

- Perimenopausia.
- Mujeres deportistas.
- Tras cirugía ginecológica y/o abdominal.
- Etapa preconcepcional.
- Recuperación postparto.
- Disfunciones del Suelo Pélvico (IU, prolapsos...).
- Dolores abdominales.
- Estreñimiento, tránsito intestinal lento.

CONTRAINDICADA.-

- **Gestantes**.
- **Postparto** inmediato.
- **HTA**. Cardiopatías.
- Patologías **respiratorias**.
- Enfermedades **renales** graves.
- Personas con **gonartrosis**, coxartrosis.
- Si **ortopedias** (rodilla, cadera, pie)

EFFECTOS.-

- **Tonificación** de los músculos de la **faja abdominal** y del **suelo pélvico**.
- **Normalización** postural global.
- **Prevención** de **lumbalgias** funcionales, **hernias** discales lumbares.
- **Prevención** **hernias** vaginales, crurales e inguinales.
- **Mejor vascularización** de los miembros inferiores y pelvis.
- **Mejoría** de la sensibilidad **sexual**.

EN PARTO. - Mejoran contracción uterina.
• Favorecen el descenso y la rotación fetal (encajamiento)
• Favorecen la expulsión fetal.

Protocolo de trabajo:

- Grupos de **5-7 personas**. (Lo ideal es individual por su dificultad técnica)
- **12-20 sesiones** (2 veces/semana).
- **Duración** (sesión): 20 min a 1 hora.
- **Mantener** la postura de 10 a 30 segundos.
- El **efecto hipopresivo** se producirá en **4º-6º mes**.

Importante siempre realizar bajo control y dirección de profesionales **calificados**.

Correcta Ejecución:

- Ir al **baño** antes de empezar.
- Realizarlos por la **mañana**.
- **Evitar** hacerlos antes de **acostarse** (activa el sistema orto-simpático e implica un gasto energético importante)
- **Evitar** hacerlos **después** de **comer** o durante la digestión.
- **Hidratarse** antes y durante la práctica.
- Mantener un **ritmo constante** en la sesión (sin descansos)

Apnea espiratoria: Fase de **espiración total** de aire y **apnea mantenida** (10-25 seg). Se añade una **apertura costal** simulando una inspiración costal, pero sin aspirar aire.

El **diafragma**, en esta apnea, se relaja y es succionado como consecuencia de esta apertura costal y elevación de la caja torácica. Esta **relajación** ↓ la presión torácica y abdominal.

Se inspira y exhala suavemente para preparar la **apnea espiratoria** y abrir las costillas al máximo. Después de 10 a 25 segundos se realizan 3 respiraciones torácicas para preparar de nuevo una apnea espiratoria y apertura costal. Se repite cada ejercicio hasta 3 veces seguidas.

CONCLUSIONES.-

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH) es una **terapia preventiva** eficaz en mujeres además de tratar la **incontinencia urinaria**, **prolapsos** y **lumbalgias**. Su realización en el **postparto** ofrece ventajas en la recuperación de suelo pélvico y en la **prevención** y **tratamiento** de las disfunciones asociadas. Se ha de tener en cuenta que **por sí solas**, estas técnicas son **menos efectivas** que el entrenamiento perineal clásico, por lo que podrían utilizarse como **complemento** a este.

Es necesario hacer hincapié y **concienciar** a las mujeres de la importancia del **buen estado** del suelo pélvico, en relación a su **salud** y **calidad de vida**. La identificación de **factores** de riesgo, el desarrollo de **programas preventivos** y el abordaje **terapéutico** de las **disfunciones** que presenta, debería ser una **prioridad** en el campo de la salud de la mujer. Dada su importancia, los programas de ejercicios basados en contracciones mantenidas del Suelo Pélvico y la GAH deberían ser incluidos en los **programas de salud** del postparto y preparto. La **competencia profesional** pertenecerá a los **profesionales** que se hayan **especializado** en este tipo de técnicas (**fisioterapeutas**, **matronas**, licenciados en educación física o médicos).