

causas de la debilidad

¿Qué es el suelo pélvico?

El suelo pélvico es un conjunto de músculos y ligamentos que cierran la cavidad abdominal en su parte inferior. Su función es sostener los órganos de la pelvis menor (vejiga, útero y recto) en la posición adecuada para su funcionamiento.

Si los músculos del suelo pélvico están débiles o lesionados, no sujetarán adecuadamente los órganos anteriormente citados y podrán provocar diferentes patologías.

La mayoría de las mujeres no tienen conciencia de su suelo pélvico, por eso esta musculatura está débil ya que no se ejercita de forma espontánea.



Embarazo y parto

Durante el embarazo, el peso del útero, los cambios hormonales y la dilatación que se produce durante el parto debilitan la musculatura. Si el parto es complicado aumenta el riesgo de lesión.

Postparto

Tras el parto, la mujer debe acudir a personal especializado para regular su suelo pélvico. Los cambios de tensiones musculares producidos, pueden agravar las disfunciones del suelo pélvico.

Cirugía

En la zona pélvica y abdominal.

Prácticas deportivas

Beneficiosas para mantener una buena salud. Aunque ciertos deportes que requieren saltos e impactos aumentan la presión intraabdominal y si no se toman las medidas oportunas, empeoran el tono muscular pélvico.

Menopausia

Los cambios hormonales en la menopausia pueden producir debilidad o pérdida de flexibilidad de los músculos del suelo pélvico.

El envejecimiento

Progresivamente, todo el organismo se va deteriorando, incluso el suelo pélvico.

Estreñimiento crónico

Por el aumento de la presión intraabdominal y el sobre esfuerzo que se ejerce sobre la musculatura.

Hábitos cotidianos y otros factores

Retener mucho la orina, vestir con fajas o prendas muy ajustadas, obesidad, tos crónica producida por el tabaquismo, tocar instrumentos de viento,...