

GIMNASIA POSPARTO

Gloria Sebastián (matrona- fisioterapeuta), M^a José García (fisioterapeuta)

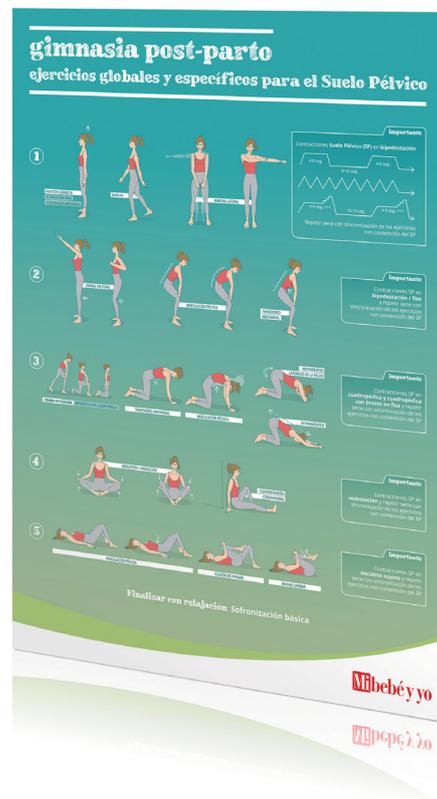
El programa que se presenta está basado en ejercicios globales y específicos para el binomio muscular suelo pélvico-abdominales. Este programa fue diseñado y estudiado por las autoras de este trabajo en el Hospital Clínic de Barcelona entre los años 2006 y 2008. Está basado en los estudios de Caren Bo y la experiencia personal de 15 años dedicados a la rehabilitación del suelo pélvico y de 27 a la gimnasia posparto.

Su objetivo es proporcionar a las matronas una herramienta eficaz para cubrir las necesidades físicas generales de las mujeres tanto en el periodo de recuperación posparto como cuando se presenta alguna disfunción del suelo pélvico (debilidad, incontinencia...) en cualquiera de las etapas de la vida de la mujer, especialmente durante el climaterio.

EL PROGRAMA ESTÁ COMPUESTO POR:

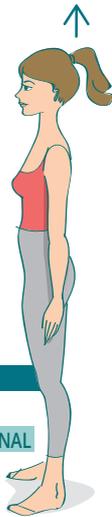
A

PÓSTER CON DIBUJOS DE LOS EJERCICIOS,
PARA FACILITAR SU EJECUCIÓN EN EL PROPIO
ESPACIO DE ENTRENAMIENTO, TANTO A LA
MATRONA COMO A LAS USUARIAS



DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS Y ESPECIFICACIONES SOBRE LOS PRINCIPALES GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN CADA UNO DE ELLOS

APARTADO_1



POSICIÓN CORRECTA

•ELONGACIÓN AXIAL

•CONTENCIÓN ABDOMINAL

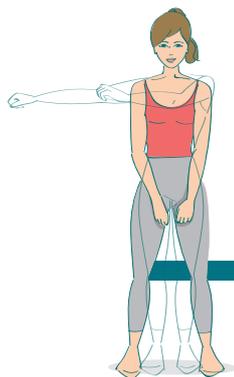
- **Posición inicial:** Adoptar la posición correcta que se mantendrá a lo largo del entrenamiento (elongación axial, hombros ligeramente hacia atrás. Contención abdominal y perineal).

- **Musculatura erectora columna:** iliocostal, longísimo, espinosos, semiespinosos, multifidos, interespinoso, cuadrado lumbar.

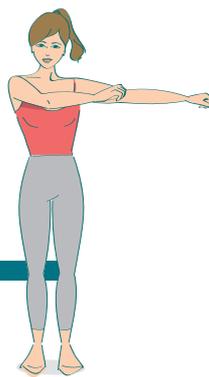
- **Transverso abdominal y suelo pélvico.**



MARCHA

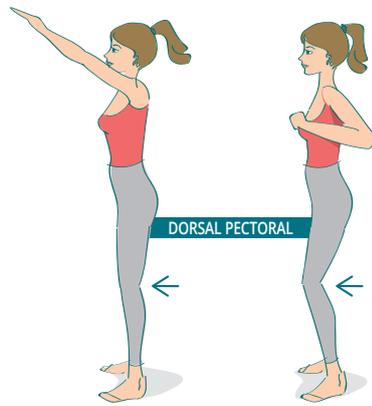


MARCHA LATERAL

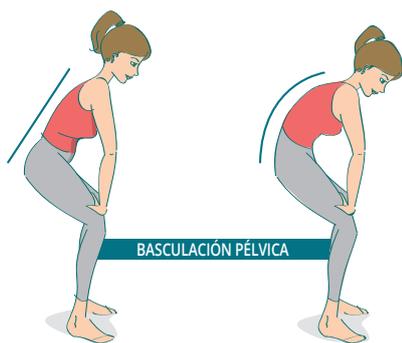


- **Marcha** manteniendo posición correcta y respiración libre.

- **Marcha lateral** con movimiento de brazos.



- **Dorsal-pectoral:** Inspirar estirando los brazos y espirar llevando los codos hacia atrás a la vez que se flexionan ligeramente las rodillas (mantener la posición correcta).
- **Estiramiento dorsal ancho.**
- **Contracción serrato anterior y deltoides.**
- **Contracción de la musculatura dorsal e interescapular; trapecio fibras medias e inferiores y romboides.**



- **Basculación pélvica** en bipedestación y flexión extremidades inferiores: Inspirar en la posición inicial, espirar arqueando espalda, contrayendo abdomen, nalgas y suelo pélvico.
- **Musculatura abdominal.**
- **Glúteos.**
- **Suelo pélvico.**



- **Transverso abdominal.** Partiendo de la posición de bipedestación, piernas flex y manos apoyadas sobre muslos: Inspirar y espirar contrayendo el abdomen, mantener unos segundos la contracción abdominal.
- **Transverso abdominal.**
- **Cuadríceps.**



CAMBIO DE POSTURA BIPEDESTACIÓN-CUADRUPÉDICA

• **Paso de bipedestación a cuadrupedia.**

- a) Adelantar una pierna flexionándola ligeramente y apoyando las manos en ella,
- b) doblar la otra pierna hasta que quede apoyada en el suelo,
- c) apoyar la otra rodilla en el suelo,
- d) pasar a cuadrupedia.



TRANSVERSO ABDOMINAL

- **Transverso abdominal.** En cuadrupedia con la espalda recta y la cabeza siguiendo la línea de la columna: inspirar y al espirar contraer el abdomen, mantener unos segundos la contracción abdominal.

• **Transverso abdominal.**



BASCULACIÓN PÉLVICA

- **Basculación pélvica** en cuadrupedia: Partiendo de la posición anterior, inspirar y al espirar arquear la columna, contraer el vientre, nalgas y suelo pélvico a la vez que se esconde la cabeza entre los brazos.

• **Abdominales**

• **Glúteos**

• **Suelo pélvico**



MOVIMIENTOS LATERALES DE LA PÉLVIS

- **Movimientos laterales de pelvis:** Partiendo de la posición en cuadrupedia con antebrazos y manos apoyados en el suelo y frente sobre las manos, realizar movimientos laterales de la pelvis. Respiración libre.

• **Cuadrado lumbar.**

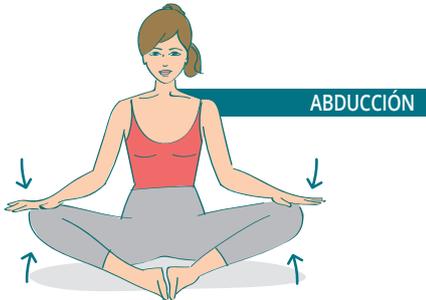
• **Oblicuos externo e internos.**



ESTIRAMIENTOS

- **Estiramiento columna:** Desde la posición anterior, estirar los brazos por encima de la cabeza estirando la columna, la frente hacia el suelo, respiración libre durante todo el movimiento.

• **Estiramiento cadena posterior.**

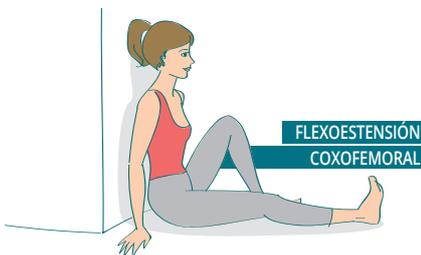


Abducción – adducción

- **Abducción:** posición inicial: En sedestación con las plantas de los pies encaradas y la palma de las manos sobre las rodillas, manteniendo la respiración libre durante todo el ejercicio hacer presión con las manos hacia el suelo a la vez que las rodillas van contra las manos, trabajo contra resistencia (palma de manos-rodillas).
- **Contracción glúteo mediano, menor, tensor de la fascia lata (TFL) y de los rotadores externos; piramidal, obturador interno y obturador externo.**

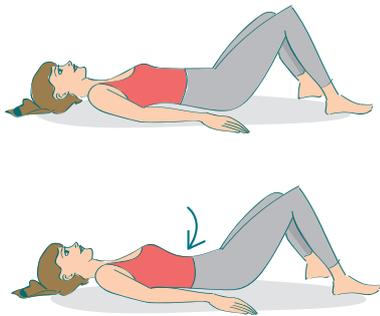


- **Adducción:** en la misma posición de sedestación y de pies, colocar las manos debajo de las rodillas haciendo presión hacia arriba, las rodillas intentan ir hacia abajo, trabajo contra resistencia. Respiración libre durante todo el movimiento.
- **Contracción aductores;** mayor, mediano, menor, pectíneo y recto interno.



Flexoextensión de las extremidades inferiores (EEII)

- Partiendo de la posición de sedestación con piernas estiradas y brazos a lo largo del cuerpo, intentar estirar columna y piernas, llevando la cabeza hacia arriba y los talones hacia el frente. Partiendo de esta posición: flexionar y estirar alternativamente las EEII. Sincronizar la respiración con el movimiento de flexo-extensión de piernas: espirar con el movimiento e inspirar cuando no hay movimiento.
- **Contracción combinada musculatura EEII; psoas, cuádriceps, tibial anterior, glúteo mayor, isquiotibiales y gemelos.**
- **Estiramiento cadena posterior; musculatura columna, fascia toracolumbar, isquiotibiales, gemelos, tendón de Aquiles y fascia plantar.**



BASCULACIÓN PÉLVICA

- **Retroversión pélvica.** Decúbito supino con piernas flexionadas: Espirar lentamente a la vez que se contrae el abdomen, nalgas y suelo pélvico, haciendo que toda la zona lumbar quede en contacto con el suelo, inspirar aflojando todas las zonas contraídas.

- **Contracción abdominal, glútea y suelo pélvico.**
- **Estiramiento lumbar.**



FLEXIÓN DE PIERNAS

- **Masaje lumbar.** Flexionar una pierna sobre el vientre, sujetar con la mano, flexionar la otra pierna, abrazar las piernas con las manos y manteniendo la respiración libre balancear las piernas consiguiendo un masaje lumbar.



MASAJE LUMBAR

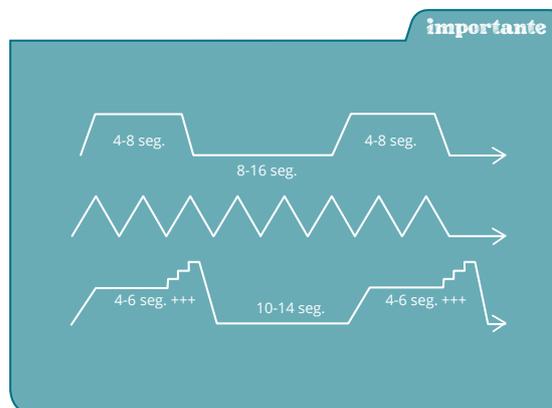
- **Contracción flexores cadera; psoas, cuádriceps.**
- **Contracción extensores de cadera; glúteo mayor.**

AL FINALIZAR CADA APARTADO:

1

• Realizar las contracciones selectivas del suelo pélvico:**lentas** (4 repeticiones)**rápidas** (10 repeticiones)**y combinadas** (4 repeticiones)

en el decúbito correspondiente.



2

Repetir nuevamente 3/4 veces los ejercicios del apartado correspondiente sincronizándolos con la contracción del suelo pélvico.

FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO CON RELAJACIÓN: SOFRONIZACIÓN BÁSICA

(ver el programa de sofrología editado por MI BEBÉ Y YO)