

La reeducación del suelo pélvico nos puede ayudar a resolver problemas como la incontinencia urinaria, alteraciones postparto, prolapsos y otras patologías de la región pélvica.

Es importante destacar que la musculatura del suelo pélvico funciona como cualquier otro músculo del cuerpo y que por tanto necesita constancia para poderse ejercitar de manera correcta. Es decir, no vale de nada que hagas los ejercicios durante un par de semanas y luego olvidarse de ellos. El éxito de una buena evolución y lograr resultados reside en realizar estos ejercicios a diario y mantener una constancia para automatizar el tipo de contracción y la zona a trabajar.

Para realizar los ejercicios de suelo pélvico correctamente, lo primero que tienes que hacer es saber identificar la musculatura que vas a trabajar. Para saber de qué músculo se trata todo lo que tienes que hacer es interrumpir el flujo de la orina mientras orinas. El músculo que interviene para interrumpir el flujo de la orina es el pubococcígeo, el principal del suelo pélvico, aunque es muy importante no interrumpir el flujo de la orina repetidamente ya que no es aconsejable e incluso provocar infecciones urinarias. (Sólo recomendamos este ejercicio para que sepas localizar la musculatura que queremos trabajar). Intenta concentrarte en contraer únicamente la musculatura del suelo pélvico. Si contraes el abdomen, los glúteos o incluso las piernas es porque no estás haciendo los ejercicios de manera correcta o no identificas de forma correcta la musculatura que debes ejercitar. Dependiendo del estado de tu suelo pélvico, lograrás mantener la contracción con mayor o menor dificultad y realizarla con mayor o menor tono, hay que mantener la paciencia puesto que poco a poco tendrás mejores sensaciones al realizar los ejercicios. Los ejercicios debes realizarlos sin dolor y podrás comprobar como los resultados los podrás ir viendo a corto plazo.

- Ejercicios de fortalecimiento del suelo pélvico (báscula pélvica,...): Sentado intentaremos acercar el pubis hacia el ombligo apretando la región glútea. Efectuaremos repeticiones sentad@, tumbad@ boca arriba y de pie apoyad@ contra la pared con rodillas semiflexionadas (no existe una posición clave para hacer los ejercicios puesto que el objetivo final es que puedas realizarlos en cualquier momento del día sin que nadie se percata de ello).
- Mismo ejercicio, tumbad@ boca arriba, pero en esta ocasión realizaremos la báscula pélvica con una pelota o globo entre las rodillas y que no se llegue a presionar el globo.
- Misma posición, pero en esta ocasión efectuamos la báscula pélvica y después manteniendo la posición llevamos rodillas flexionadas hacia el pecho.
- Tumbad@ boca arriba: elevamos la región glútea, realizamos báscula pélvica y mantenemos la posición.

- Biofeed-back, introduciendo una pajita, manteniendo la postura en bipedestación, en la entrada de la vagina (en el caso de las mujeres) o del ano (en los hombres) intentar mantenerlo sin que se caiga (una buena contracción de la zona nos indicaría que pudiésemos mover un poco la pajita de la posición inicial).
- Realizar series de ejercicios de propiocepción del suelo pélvico:
 - 3 cortos: contraer 1 segundo y relajar 1 segundo
 - 1 largo: contraer de 5 a 8 segundos y relajar de 10 a 16 segundos
- Realizar ejercicios de movilidad sobre pelota de reeducación bobath (en sedestación realizaremos la bascula pélvica, movimientos de anteversión pélvica, retroversión y laterales de pelvis).
- Sentad@ en silla con almohada: intentar llevar la almohadillada de la misma hacia delante y detrás; y hacia un lado y el otro.
- “Lomo de gato”: a cuatro patas curvamos la espalda y basculamos la pelvis repetidamente al mismo tiempo combinando dicho ejercicio con la respiración.

