

STOP Prolapso

Laura Rojas, fisioterapeuta

en
suelo
firme



**ANTES DE EMPEZAR A
EJERCITAR, ASEGÚRATE DE
QUE TIENES EN CUENTA LAS
SIGUIENTES CLAVES**

La postura

En las siguientes páginas encontrarás una propuesta de ejercicios para tonificar y fortalecer la musculatura abdominal y perineal sin perjudicar tu prolapso.

En primer lugar, recuerda que durante la realización de los mismos tu postura ha de ser de autoelongación, como si un hilo tirase de tu coronilla hacia el cielo, o como si lucieras orejitas de elfa 😊, con el mentón ligeramente recogido.

Actitud elegante, siempre.



La respiración

En segundo lugar, recuerda la regla de la E: Exhalamos en el esfuerzo.

No hacemos apneas, es decir, no aguantamos la respiración (salvo en los ejercicios hipopresivos*, cuando realizamos la apnea hipopresiva, ¡claro!).

Al inspirar, procura tomar conciencia de la expansión lateral de tus costillas. Tu vientre apenas ha de sobresalir.

Al exhalar frunce los labios para un sonido "f" o un sonido "s" que ayude a activar la faja abdominal. Mantén las costillas expandidas. El abdomen no debe abombar.

*Los ejercicios hipopresivos que implican la realización de apneas están contraindicados en casos de hipertensión arterial, problemas cardíacos y renales, y si estás embarazada.



La posición de la pelvis

En tercer lugar, recuerda buscar la posición de pelvis neutra durante la ejecución de los ejercicios.

La anteversión y la retroversión pélvica no están prohibidas, son movimientos naturales de la pelvis, pero no debemos realizar ejercicios de core y suelo pélvico manteniendo ninguna de esas dos posiciones.



La conciencia corporal

Y por último, presta atención a cómo se comportan tu abdomen y tu suelo pélvico durante los ejercicios.

Para entrenar sin empeorar tu prolapso es imprescindible tener una buena propiocepción de tu periné (ser capaz de sentir si éste se contrae, si se relaja, si empujas hacia abajo, etc.).

Recuerda la máxima: "Abdomen abombado, periné abombado".

Si durante la realización de un movimiento o ejercicio tu abdomen sobresale significa que éste no es competente, que no puede asumir el aumento de presión que ese ejercicio, en ese determinado momento, supone para tu faja abdominal. Seguir realizándolo podría empeorar tu prolapso.



PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA FORTALECER Y TONIFICAR LA FAJA ABDOMINAL

Esta propuesta tiene un carácter genérico, pero cada mujer es única, por lo que sería ideal adaptar y personalizar la rutina de entrenamiento a tu caso concreto





Ejercicios de Kegel* y activación del transverso del abdomen

Comienza ejercitando en posturas fáciles: tumbada boca arriba, tumbada de lado. Progresivamente irás evolucionando a cuadrupedia, postura sentada y de pie.

*Algunas mujeres empujan su suelo pélvico en vez de contraerlo cuando realizan ejercicios de Kegel. La valoración con una fisioterapeuta y/o el uso de un biofeedback pueden ayudarte a confirmar que realizas adecuadamente estos ejercicios.

Ejercicios de Kegel y activación del transverso del abdomen

Cuando seas capaz de activar tu transverso del abdomen y tu suelo pélvico tumbada boca arriba, puedes incluir movimientos y ejercicios* en esta misma posición, como el puente de hombros (en la foto, puente de hombros con un par de retos añadidos: mancuernas y banda elástica).



*Antes de asumir retos como el ejercicio de la foto, recuerda comenzar por propuestas más básicas, como la que encontrarás en este vídeo de mi canal de YouTube: <https://youtu.be/iSloAHcNbAg>

Ejercicios de Kegel y activación del transverso del abdomen

Cuando estés segura de que tu abdomen y tu suelo pélvico son competentes* podrás incluso realizar ejercicios de core tan intensos como este. Recuerda: abdomen abombado, periné abombado. No ejecutes este ejercicio si sientes que tu tripa va hacia fuera y/o tu zona lumbar se arquea.



*Este no es un ejercicio adecuado si estás iniciándote en tu recuperación del prolapso, pero quiero inspirarte para que comprendas que, con constancia, progresión y los ejercicios adecuados podrías llegar hasta este tipo de retos corporales ☺. ¡E incluso mayores!

*Te recomiendo comenzar por ejercicios básicos como estos de mi canal de YouTube: <https://youtu.be/o9RXCqM0flo>

Ejercicios de Kegel y activación del transverso del abdomen

Los ejercicios en cuadrupedia* son muy interesantes para aprender a activar el transverso abdominal y comprobar que somos capaces de mantener nuestra faja abdominal activa contra la gravedad. En la imagen, una de las variantes de ejercicios de core en cuadrupedia. Recuerda: el abdomen no abomba en ningún momento del ejercicio, ni al inhalar, ni al exhalar, ni al extender brazo y pierna contraria, ni al regresar a la posición inicial.





¿Puedo hacer una Plancha si tengo prolapso?

¡DEPENDE! Si eres capaz de mantener la faja abdominal y el suelo pélvico activos, si ambos son competentes y la respiración fluida durante el ejercicio no te hace perder la estabilidad (tu abdomen no se abomba), la respuesta es Sí.

Pero, antes de hacer una plancha, asegúrate de que has recorrido todo el camino previo (ejercicios tumbada boca arriba y ejercicios en cuadrupedia), y realizado previamente **la plancha con apoyo de rodillas***.

*En algunos casos de prolapso la presión de la plancha puede ser excesiva, por lo que mantendremos el apoyo de las rodillas para un ejercicio seguro.

Plancha con apoyo de manos: frontal

Manos alineadas bajo tus hombros, codos logéramente desbloqueados.

Recuerda que para evolucionar a estas planchas, debes comenzar por practicar **con apoyo de rodillas.**



Plancha con apoyo de manos: lateral

La plancha lateral es otro ejercicio interesante, pero recuerda siempre mantener la estabilidad de tu faja abdominal, no hacer apneas ni empujar tu suelo pélvico. La mano ha de estar alineada debajo del hombro. Recuerda comenzar **con apoyo de rodillas**.



Plancha con apoyo de antebrazos: frontal

Recuerda que para evolucionar a estas planchas, debes comenzar **con apoyo de rodillas.**

Además de todas las recomendaciones hasta el momento, recuerda evolucionar a ejercicios de mayor dificultad solo cuando sientas que tu abdomen y tu suelo pélvico están preparados.



Plancha con apoyo de antebrazos: lateral

Recuerda que para evolucionar a estas planchas, debes comenzar por practicar **con apoyo de rodillas**.

Además de todas las recomendaciones hasta el momento, recuerda evolucionar a ejercicios de mayor dificultad solo cuando sientas que tu abdomen y tu suelo pélvico están preparados. En la plancha lateral, recuerda siempre tener el codo alienado debajo del hombro.



Entrenar con el tronco de propiocepción



El entrenamiento sobre una superficie dura e inestable como el woodroller tiene múltiples beneficios sobre la postura, la respiración y la musculatura del abdomen profundo y el suelo pélvico.

- Siempre comenzaremos a entrenar sobre el [tronco de propiocepción](#) subiendo al lado redondo.
- Al principio, sin mancuernas ni bandas elásticas, simplemente manteniendo el equilibrio con las pautas posturales del Método 5P.
- En función de tu caso particular, puede que te sea útil entrenar con el insuflador [WinnerFlow](#).
- La postura adecuada sobre el tronco es la siguiente: pies paralelos separados el ancho de las caderas, rodillas desbloqueadas, pelvis neutra, hombros relajados y mirada al horizonte (¡No mires al suelo!).
- El entrenamiento con el tronco de propiocepción está desaconsejado en lesiones agudas de tobillo y rodilla.



Cuando te sientas estable sobre el tronco, puedes incluir ejercicios con mancuernas y bandas elásticas.





Ejemplo de
entrenamiento
con banda
elástica y
WinnerFlow.



Los glúteos son esenciales para un periné feliz.

Por eso la sentadilla es otro ejercicio a realizar sobre el tronco de propiocepción, coordinando adecuadamente la respiración y siendo conscientes del comportamiento de la faja abdominal y el suelo pélvico.

***Antes de hacer una sentadilla profunda te recomiendo explorar las sensaciones con una mini-sentadilla.** Te muestro la técnica adecuada aquí:
<https://youtu.be/z8Vnl9dS9YU>



Una vez logramos estabilidad sobre el lado redondo, pasamos al lado surf.

¡Prepárate para la diversión!

En este lado del tronco también podemos realizar ejercicios con el WinnerFlow, usar bandas elásticas, mancuernas, hacer sentadillas, etc.



Hipopresivos



Los hipopresivos o gimnasia abdominal hipopresiva son un conjunto de técnicas posturales que provocan un descenso de la presión intraabdominal y una activación refleja de los músculos del suelo pélvico y de la faja abdominal.

Existen **contraindicaciones**, ya que una parte de esta técnica se realiza en apnea espiratoria. Algunos de estos casos son: hipertensión arterial, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, cirugías abdominales recientes y embarazo. Consulta con tu profesional sanitario antes de realizar cualquier ejercicio.

Te aconsejamos la valoración presencial con una fisioterapeuta especializada para saber si los hipopresivos son adecuados para ti, especialmente en casos de diástasis abdominal.



Secuencia de hipopresivos en posición de pie.



Fitball

El entrenamiento con un fitball es una opción de desequilibrio muy útil para la activación refleja del suelo pélvico y la faja abdominal.

El fitball nos ayuda a trabajar la postura y a tonificar el abdomen y el periné.

¡Un gran aliado contra el prolapso!



Ejemplos de ejercicios
sobre el fitball,
siempre coordinando
la respiración y si es
con una sonrisa...
¡MEJOR!





¡GRACIAS POR TU CONFIANZA EN MI TRABAJO!

Me encantaría **seguir acompañándote** en la recuperación de tu prolapso.

Si tú también quieres, te espero en:

- El curso online del [Método AbP](#)
- El curso online del [Tronco de Propiocepción](#)
- El programa [MaternActivas](#) (embarazo)
- [Tienda online](#) para tu suelo pélvico (envíos dentro del a CE)
- Y en [mi consulta](#) de Fisioterapia presencial (Madrid) y online (cualquier lugar del mundo).