

Módulo 4: Hipopresivos Nivel 1

Disfunciones abdomino-perineales:

Son alteraciones en el funcionamiento del suelo pélvico y los músculos abdominales, afectando el control y sostén de órganos en la zona pélvica. Las principales disfunciones incluyen:

- **Incontinencia urinaria, fecal y de gases:** Pérdida involuntaria de orina, heces o gases debido al debilitamiento muscular en la zona pélvica.
- **Prolapsos vaginales:** Descenso de órganos (vejiga, útero o recto) hacia la zona vaginal, causado por falta de sostén muscular.

Cómo ayudan los hipopresivos:

Los ejercicios hipopresivos fortalecen el suelo pélvico y la faja abdominal sin aumentar la presión en la zona, lo que favorece la recuperación y prevención de estas disfunciones. Al reducir la presión intraabdominal y mejorar la resistencia y elasticidad muscular, estos ejercicios restablecen el control y la funcionalidad del suelo pélvico, ayudando a prevenir la recurrencia de síntomas.

Diástasis:

Es la separación de los músculos rectos del abdomen, generalmente en el centro, y es común en mujeres posparto debido al estiramiento abdominal en el embarazo. Esta separación puede comprometer la estabilidad del core y dar lugar a problemas posturales, dolor de espalda y disfunción del suelo pélvico.

Cómo ayudan los ejercicios hipopresivos:

Los hipopresivos fortalecen el transverso abdominal y el suelo pélvico sin incrementar la presión interna, lo que favorece la reaproximación de los músculos y mejora la estabilidad del core. Al activar estos músculos profundos, ayuda a reducir la separación y proporciona una base sólida para el movimiento y la recuperación del control postural.

Recuperación y tratamiento para la persona en posparto:

Durante el posparto, el cuerpo de la persona en posparto atraviesa un período de restauración donde el suelo pélvico y el core necesitan especial atención para evitar disfunciones. Los ejercicios hipopresivos son una excelente opción porque fortalecen el abdomen profundo y el suelo pélvico sin agregar presión abdominal. Esto favorece la recuperación de la estabilidad y el control corporal, ayudando a prevenir problemas como incontinencia, prolapsos o diástasis. Además, mejora la postura y el tono muscular, promoviendo una rehabilitación respetuosa y gradual.

Rodillas:

Posición con las rodillas en el suelo y el tronco erguido.

Mantén autoelongación y decoaptación (separación suave en las articulaciones).

Dorsiflexiona las manos y pies, con la columna alargada y estiramiento cervical para una correcta alineación.

Triángulo:

Apoya los antebrazos en el suelo y proyectamos isquiones hacia atrás, con las caderas en el eje vertical (principiantes).

Mantén autoelongación y decoaptación, con dorsiflexión en manos y pies.

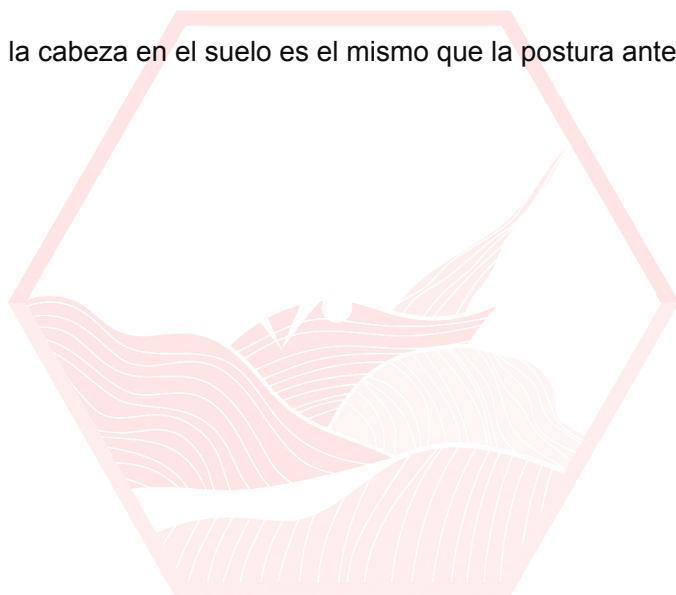
El punto de apoyo de la cabeza en el suelo se ubica arriba de la frente para poder mantener el estiramiento cervical correcto.

Oblación:

Apoya las manos extendidas hacia adelante en un triángulo.

Sostén la autoelongación y decoaptación, manteniendo dorsiflexión de extremidades y alargamiento cervical.

El punto de apoyo de la cabeza en el suelo es el mismo que la postura anterior.



Sinergia