

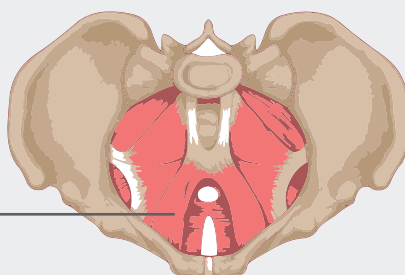
SUELO PÉLVICO Y DEPORTE

LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO DEL SUELO PÉLVICO EN MUJERES DEPORTISTAS

¿Qué es el suelo pélvico?

Definición y funciones:

Conjunto neuromuscular situado en el periné (o zona inferior de la pelvis). Tradicionalmente se le ha relacionado con la esfera urogenital: gestionar la salida de orina, gases o heces y permitir el parto.



Funciones en el ámbito deportivo:

También tiene otras importantes funciones como participar en el control postural, en la respiración y en la amortiguación de presiones intraabdominopélvicas.

RELACIÓN ENTRE DEPORTE Y SUELO PÉLVICO:

Qué es una disfunción de suelo pélvico

Una disfunción es una función alterada, por ejemplo, si una función del SP es la continencia, una disfunción, sería una incontinencia urinaria al saltar o correr. Las más habituales son las incontinencias a orina, gases, los dolores endopélvicos y los prolapsos o descensos viscerales.

Tasa de disfunción en deportistas

MUJERES SEDENTARIAS
24-35%

MUJERES DEPORTISTAS
5.5%-80%
dependiendo del tipo de deporte.

HOMBRES SEDENTARIOS: 7%
HOMBRES DEPORTISTAS:

No existen datos consistentes

¿Por qué se producen?

Las disfunciones en el deporte se producen, principalmente, por los aumentos de presión intraabdominopélvica, cuando no hay buen control de la musculatura. Un ejercicio bien ejecutado no debe causar disfunción.

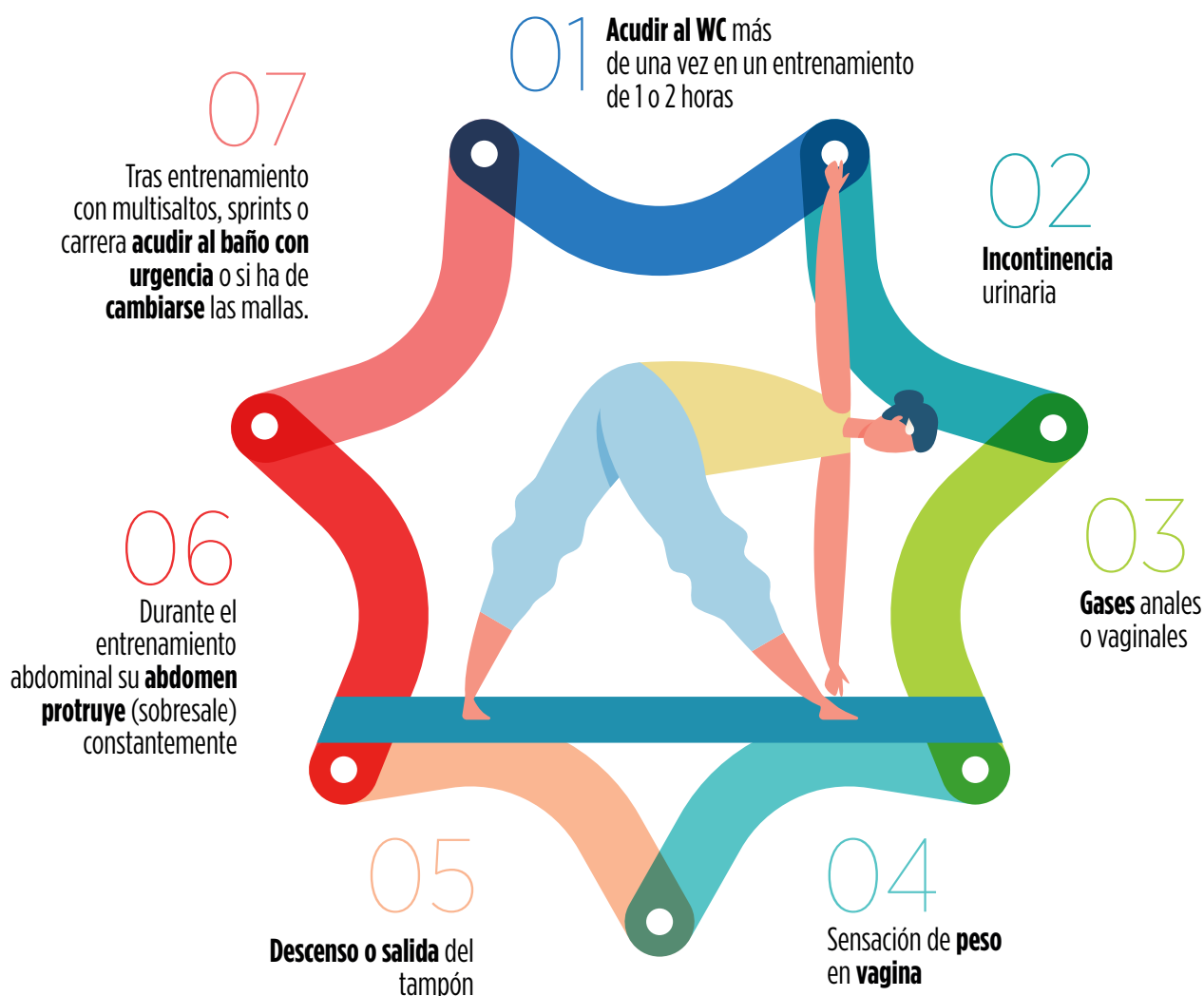
Causas

- Mala corrección postural
- Técnica del movimiento/ejercicio inadecuada
- Desarrollo insuficiente de las capacidades físicas exigidas por cada deporte
- Entrenar con cargas excesivas
- Inactivación de los músculos del suelo pélvico
- Tener el diafragma torácico con exceso de tono
- No tener coordinación entre la musculatura interna (transverso del abdomen, suelo pélvico y multifidos)

Actividades a las que prestar atención:

- Ejercicios de **impacto** y saltos.
- Ejercicios de **fuerza** con **alta intensidad**.
- Ejercicios a **alta velocidad**.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE DISFUNCIÓN DURANTE LA PRÁCTICA DEPORTIVA:



LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

El entrenador o la entrenadora DEBE velar por la salud de sus deportistas y para ello es necesario:

Conocer la **fisiología** del S.P.

Conocer las **posibles disfunciones** que puede generar un **entrenamiento inadecuado**.

Conocer las **causas** de las disfunciones.



Integrar el trabajo de prevención de S.P en las sesiones de entrenamiento.

Transmitirlo a sus deportistas.

Incorporar al entrenamiento una **rutina de ejercicios**:

Pautas para el entrenamiento de **FUERZA:**

Mantener una postura correcta:

- Pelvis neutra
- Autoelongación de la columna vertebral
- Apertura cintura escapo-humeral



Pautas para el entrenamiento **ABDOMINAL:**

- Primar la calidad antes que cantidad
 - Controlar el efecto sobre el abdomen
 - Ejercicios específicos y con transferencia a la modalidad
 - Utilizar ejercicios compensatorios
- Utilizar una **secuencia de activación muscular**, es decir, de dentro a fuera.

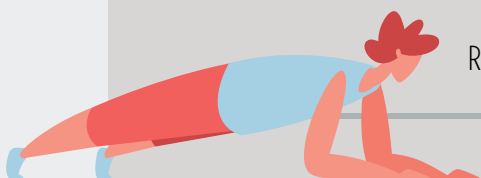
Pautas para el entrenamiento en **ACTIVIDADES DE IMPACTO –SALTOS:**

- Al saltar **atender las sensaciones** e información de la deportista sobre el S.P
- Enseñar **ejecución técnica impecable** (balanceo de brazos, postura,...)
- **Cuidar los materiales que amortiguan** las caídas en saltos o carrera (colchonetas, calzado, superficies...)
- **Reeducar** el suelo pélvico durante los impactos



EJERCICIOS COMPENSATORIOS:

Realizar ejercicios **hipopresivos** con la técnica adecuada.



TRATAMIENTO:

Las disfunciones de suelo pélvico deben ser atendidas por **profesionales especialistas: ginecólogos/as y fisioterapeutas urogenitales.**



ENTRENADOR/A:

CUIDAR LA SALUD DE TUS DEPORTISTAS ES PARTE DE TU RESPONSABILIDAD.

¡Ten en cuenta al suelo pélvico en tus sesiones de entrenamiento!

