

Exercícios para os músculos do assoalho pélvico no pós-parto

"Parto vaginal é equivalente às principais lesões esportivas. O assoalho pélvico precisa de tempo e atenção para sua ótima recuperação."* A maioria da recuperação ocorre nos primeiros 6 meses.



Quando eu posso começar a me exercitar seguramente?

Tenha cuidado com tudo abaixo e mais! Um fisioterapeuta pélvico ajuda nas perdas urinárias, dor e pressão.

Primeiras semanas: repouso, gelo, compressão, elevação



Caminhada gentil e devagar

Descanso



Descanso promove recuperação

Gelo



Gelo reduz inchaço

Compressão



Compressão ajuda a fásia do assoalho pélvico na recuperação

Elevação



Pernas elevadas reduz a pressão nos músculos do assoalho pélvico

Na segunda semana: conexão com os músculos do assoalho pélvico



Baixo impacto e alongamento

Expirar elevando



Alivia a pressão e ajuda o CORE

The Knack



"Apertar o assoalho pélvico para espirrar" para prevenir perdas

Encontrar os músculos do assoalho pélvico



Praticar apertar o ânus, vagina e clitóris

A partir da terceira semana: progressão dos exercícios dos músculos do assoalho pélvico



Baixo impacto e alongamento

Exercícios com pressão intra abdominal



Manobras coordenadas de pressão intra abdominal

Relaxar o assoalho pélvico



Praticar o relaxamento do ânus, vagina e clitóris

Alongamento do assoalho pélvico



Relaxar os músculos e orifícios

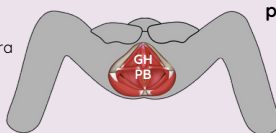
Com 12 semanas: (antes de alto impacto) teste da fásia do assoalho pélvico



Aumentar a intensidade como indicado

Hiato genital (HG)

Uretra para fúrcula



Corpo perineal (CP)

Fúrcula posterior para o meio do ânus

Teste externamente a fásia do assoalho pélvico com HG+CP para medir quão bem ela está apoiando seu tecido

Após 12 semanas: (antes de correr) testes funcionais dos músculos do assoalho pélvico



Programa do sofá para 5km após o teste

Teste dos músculos do assoalho pélvico



Exame intravaginal e de eletromiografia

Teste de alongamento



Incluir CORE e membros inferiores

Teste de prolapso dos órgãos pélvicos



Teste intravaginal de suporte e prolapso

Teste de carga e impacto



Movimentos funcionais

Educativos e vídeos

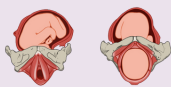


Simone Rianelli, Juiz de Fora/MG, Brasil
@simonerianelli @prosport



Exercícios para os músculos do assoalho pélvico no pós-parto

"Parto vaginal é equivalente às principais lesões esportivas. O assoalho pélvico precisa de tempo e atenção para sua ótima recuperação."* A maioria da recuperação ocorre nos primeiros 6 meses.



Quando eu posso começar a me exercitar seguramente?

Tenha cuidado com tudo abaixo e mais! Um fisioterapeuta pélvico ajuda nas perdas urinárias, dor e pressão.

Primeiras semanas: repouso, gelo, compressão, elevação



Caminhada gentil e devagar

Descanso



Descanso promove recuperação

Gelo



Gelo reduz inchaço

Compressão



Compressão ajuda a fásia do assoalho pélvico na recuperação

Elevação



Pernas elevadas reduz a pressão nos músculos do assoalho pélvico

Na segunda semana: conexão com os músculos do assoalho pélvico



Baixo impacto e alongamento

Expirar elevando



Alivia a pressão e ajuda o CORE

The Knack



"Apertar o assoalho pélvico para espirrar" para prevenir perdas

Encontrar os músculos do assoalho pélvico



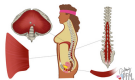
Praticar apertar o ânus, vagina e clitóris

A partir da terceira semana: progressão dos exercícios dos músculos do assoalho pélvico



Baixo impacto e alongamento

Exercícios com pressão intra abdominal



Manobras coordenadas de pressão intra abdominal

Relaxar o assoalho pélvico



Praticar o relaxamento do ânus, vagina e clitóris

Alongamento do assoalho pélvico



Relaxar os músculos e orifícios

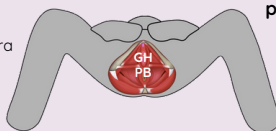
Com 12 semanas: (antes de alto impacto) teste da fásia do assoalho pélvico



Aumentar a intensidade como indicado

Hiato genital (HG)

Uretra para fúrcula



Corpo perineal (CP)

Fúrcula posterior para o meio do ânus

Teste externamente a fásia do assoalho pélvico com HG+CP para medir quão bem ela está apoiando seu tecido

Após 12 semanas: (antes de correr) testes funcionais dos músculos do assoalho pélvico



Programa do sofá para 5km após o teste

Teste dos músculos do assoalho pélvico



Exame intravaginal e de eletromiografia

Teste de alongamento



Incluir CORE e membros inferiores

Teste de prolapso dos órgãos pélvicos



Teste intravaginal de suporte e prolapso

Teste de carga e impacto



Movimentos funcionais

Educativos e vídeos



Ft. Luciana Martina
Valinhos-SP Brasil
@lucianamartina_fisio

