

## ¿Qué es el Entrenamiento para el Músculo del Suelo Pélvico?

La rehabilitación del suelo pélvico es un método no-quirúrgico y no doloroso para el reentrenamiento de los músculos que ayudan a controlar la vejiga, la función fecal y sexual. El fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico le ayudará a sostener firmemente la vejiga y el intestino, así reduciendo la probabilidad de la pérdida de orina.

**75-90% de los pacientes logran notable mejoría o se curan** con este tipo de terapia.

### El Entrenamiento del Suelo Pélvico está indicado para:

- Incontinencia urinaria
- Vejiga hiperactiva
- Urgencia
- Dolor pélvico crónico
- Incontinencia fecal
- Estreñimiento crónico
- Relaciones sexuales dolorosas

## Conozca a su proveedor



Gina Kruml, WHNP

Como enfermera especializada en salud de la mujer, Gina brinda atención a mujeres de todas las edades. Ella cree en trabajar junto con las mujeres para alcanzar sus metas de salud y bienestar.

Para obtener más información, visite [www.whspecialists.com/pelvic-floor-muscle-training](http://www.whspecialists.com/pelvic-floor-muscle-training) o escanee el código QR.



Para programar una cita, llame al 301-770-4967.

*Nuestra oficina llamará a su compañía de seguros para verificar sus beneficios y le informará su responsabilidad antes de comenzar el entrenamiento. Women's Health Specialists participa con la mayoría de las compañías de seguros. La única aseguradora que no incluye beneficios para Entrenamiento del Piso Pélvico es Medicaid. Comuníquese con la oficina si tiene preguntas adicionales.*



WOMEN'S HEALTH  
SPECIALISTS  
OF ADVANTIA

301-770-4967  
[whspecialists.com](http://whspecialists.com)



# Recupere El Control

## Entrenamiento para el Músculo del Suelo Pélvico

Tratamiento para el control de la vejiga, incontinencia fecal, disfunción urinaria, dolor pélvico y disfunción sexual.



WOMEN'S HEALTH  
SPECIALISTS  
OF ADVANTIA

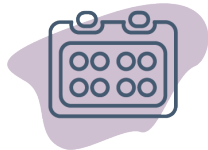


## ¿Qué esperar durante el entrenamiento del músculo del suelo pélvico?

Las citas son programadas una vez por semana, hasta 8 visitas, de acuerdo a su diagnóstico.

Como los otros músculos del cuerpo, los músculos del suelo pélvico se fortalecen con un programa de ejercicio repetitivo.

Asistiendo a sus sesiones de terapia y cumpliendo los ejercicios recetados por la enfermera, le ayudará a obtener los mejores resultados. Usted deberá ver una mejoría en sus síntomas dentro de 3 o 4 visitas.



Su primera visita tendrá una duración de una hora. Las siguientes visitas tendrán una duración de 30 minutos.

La primera visita incluye una consulta con la enfermera. Ella tomará su historial médico, le explicará la terapia y contestará cualquier pregunta que tenga.

Seguido a eso iniciará la evaluación del suelo pélvico y la sesión de terapia, donde se le enseñará a identificar el músculo del suelo pélvico y como hacer los ejercicios para fortalecerlo.

El entrenamiento del suelo pélvico es individual. La enfermera determinará el tratamiento más adecuado para usted basado en la evaluación y diagnóstico del músculo. Luego, se le indicará el curso de terapia específico para su condición de pérdida de orina y control de la heces.

## Receta de Ejercicio

Contraer el músculo por \_\_\_ segundos y relajar por \_\_\_ segundos (esto cuenta como un ciclo del ejercicio).

Hacer \_\_\_ repeticiones consecutivamente. Repita los ejercicios 3 veces el día.

### Ejercicio "Quick Flicks"

Contraer el músculo por \_\_\_ segundos y relajar por \_\_\_ segundos (esto cuenta como un ciclo del ejercicio).

Hacer \_\_\_ repeticiones consecutivamente. Repita los ejercicios 3 veces el día.

*El nivel de ejercicio que recomendamos está basado en la prueba muscular. Le darán una receta de ejercicio cada semana para cumplir antes de su próxima cita de terapia.*