



# Taller del suelo pélvico

Rosa M<sup>a</sup> Yrla, Rosi Corral, Remedios Martín, Merche García.  
EBA Vallcarca-Sant Gervasi.

**OBJETIVO:** Disminuir las pérdidas involuntarias de orina mediante el aprendizaje de técnicas que refuerzan la musculatura del suelo pélvico y mejoran la calidad de vida.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizan un total de 3 sesiones, una semanal, con una duración de 90 minutos en turnos de mañanas o de tardes

Los talleres están diseñados para el conocimiento de la anatomía del suelo pélvico, normas higiénico-dietéticas y aprendizaje de los ejercicios para fortalecer la musculatura del suelo pélvico



## POBLACIÓN DIANA

Mujeres mayores de 40 años con incontinencia urinaria de esfuerzo.



### 1ª SESIÓN

- Recuerdo anatómico de la musculatura de la pelvis femenina
- Se realizan ejercicios para la identificación de la musculatura pélvica

### 2ª SESIÓN

- Conocimientos de autocontrol y prácticas conductuales. Se practican ejercicios de Kegel

### 3ª SESIÓN

- Consolidación de conocimientos y evaluación del taller
- (Todas las sesiones se finalizan con 10 minutos de relajación)



El aprendizaje de la anatomía de la pelvis femenina y la técnica de los ejercicios de suelo pélvico mejoran la calidad de vida de las mujeres dando una orientación más positiva al problema

La terapia conductual aplicada en los talleres, orienta y capacita a las mujeres para obtener un control óptimo de los hábitos incorrectos de la micción



Hemos realizado una actividad gratificante y enriquecedora tanto para los pacientes como para los profesionales

Implicar a las personas en **actividades grupales** facilita el intercambio de opiniones y fomenta un clima óptimo para el aprendizaje

Las **enfermeras** tenemos un papel muy importante en la **prevención y promoción** de la salud potenciando las actividades grupales y educativas a través del trabajo comunitario

