

LA CLAVE ES LA PREVENCIÓN

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (G.A.H)

Incontinencia urinaria, prolapsos y cistitis son muy frecuentes en las mujeres. Hernias abdominales e inguinales son muy frecuentes en ambos sexos. La clínica BIOMEK nos educa y enseña las técnicas más eficaces para prevenir estas patologías.



En su origen fue concebida en el marco de prevención post-parto y el tratamiento complementario de las incontinencias urinarias y prolapsos en la mujer. A posteriori, distintos estudios demostraron la implicación terapéutica positiva de la G.A.H en muy numerosas patologías funcionales, en particular en aquellas relacionadas con los problemas posturales y degeneraciones musculoesqueléticas progresivas (artralgias crónicas, dorsalgias, lumbalgias, cervicalgias, ciatálgias etc.).

¿Qué patologías se tratan en las clases?

Fases iniciales de incontinencia urinaria, prolapsos, hernias abdominales y hernias inguinales. Además, se trabajarán los problemas posturales y dolores musculoesqueléticos

¿En qué consiste la G.A.H?

Se trata de un tratamiento preventivo, que incluye un conjunto ordenado de explicaciones teóricas de la respiración diafragmática y pautas preventivas, técnicas manuales y ejercicios posturales rítmicos que permiten la integración, la memorización de las informaciones propioceptivas sensitivas o sensoriales asociadas a una puesta en situación postural particular. La intención es aumentar el tono muscular abdominal y perineal en reposo, reprogramando mediante ejercicios, para que estas zonas vuelvan a ser competentes para su función y así se activen las fibras involuntarias que habían dejado de funcionar debido a los aumentos de presión que soportaban

¿Qué beneficios aportan a largo plazo?

Una modificación significativa del esquema corporal:

1. Normalización de las tensiones posturales.
2. Normalización del esquema respiratorio (de los parámetros respiratorios).
3. Normalización del esquema emocional (estrés emocional).

INCONTINENCIA URINARIA

Dentro de las clases de gimnasia abdominal-hipopresiva del centro se abordarán especialmente las causas y factores de riesgo de ésta patología, muy importante para las mujeres (el 40,6% de las mujeres lo padecen).

¿Qué es?

El sistema nervioso central no realiza la respuesta anticipatoria que manda contraerse a la musculatura perineal antes de realizar un esfuerzo (cargar un peso, toser, estornudar, levantar los brazos, reírse, saltos...)

Causas:

- Embarazo: el embarazo aumenta la presión sobre la vejiga, episiotomía, fórceps...
- Problemas psicológicos/neurológicos
- Menopausia
- Fármacos

Factores de riesgo para sufrir incontinencia urinaria:

- Mujeres embarazadas mayores de 35 años.
- Periodo post-parto: el 80% de las mujeres padecen incontinencia urinaria durante los 6 primeros meses después del parto
- Obesidad
- Antecedentes familiares
- Actividades deportivas de grandes esfuerzos, saltos y pesos

¿Qué consecuencias tiene la incontinencia urinaria?

- Dolor lumbar (ocasiona más dolor lumbar en mujeres la IU que la obesidad)
- Inseguridad
- Pérdida de autoestima
- Depresión
- Aislamiento
- Ansiedad
- Cistitis

PROLAPSOS

¿Qué es?

El descenso de los órganos genitales (recto, útero y uretra) debido a una alteración en los tejidos (ligamentos o fascias) de sujeción de estos órganos, provocando sensación de llevar un peso en la pelvis. Los síntomas pueden ser:

- Urinarios (cistitis)
- Intestinales
- Sexuales
- Dolor lumbar o intravaginal

¿Quién lo padece?

- 50% de las mujeres
- Presentan síntomas entre el 3% y el 28%
- Hay una recaída postquirúrgica del 58%

Causas:

- Alteraciones del tejido muscular o fascial por:
- Origen genético (mala calidad del tejido del colágeno)
- Secundario a lesiones obstétricas (embarazos, partos, menopausia)
- Hábitos de vida (deporte, obesidad...)

HERNIAS

HERNIAS ABDOMINALES

¿Qué es?

Es la protusión del contenido de la cavidad abdominal por un punto débil del anillo umbilical, debido a un defecto en el cierre de la pared abdominal.

¿Quién lo padece?

- Personas obesas
- Hombres y mujeres que realizan esfuerzos (pesos, deporte, malas posturas)

¿Síntomas?

Aparición de un bulto en la zona del ombligo.

HERNIA INGUINAL

¿Qué es?

Es la protusión del contenido de la cavidad abdominal por un punto débil del conducto inguinal (ingle)

¿Quién lo padece?

Adultos mayores de 45 años, tanto hombres como mujeres.

GIMNASIA G.A.H.: TU SOLUCIÓN

Se trata de secuencias cronológicas rítmicas de ejercicios posturales que provocan (i) una disminución de la presión intra-abdominal e intratorácica, (ii) una activación automática de los músculos del periné y de la faja abdominal, (iii) una normalización de las tensiones de los músculos respiratorios, (iv) una relajación simultánea del conjunto de músculos posturales contracturados, y por último, (v) una estimulación del sistema neurovegetativo simpático.

CLASES DE G.A.H EN CLÍNICA BIOMEK:

- Clases específicas de abdominales hipopresivos, relajación de región lumbar y reeducación del suelo pélvico.
- Grupos máximo de 5 personas

