

Método de reeducación perineal propioceptivo 5P

En el post del mes pasado hablamos de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva como técnica para la reeducación del suelo pélvico.

Hoy os hablaré de una técnica cuyo nombre es: Método de reeducación perineal propioceptivo 5P.

Su creadora es una matrona francesa que se llama Chantal Fabre-Clergue y que después de casi toda una vida estudiando el periné ha llegado a desarrollar un método de normalización del tono de los músculos del suelo pélvico muy interesante.

La técnica consiste en colocar al paciente sobre un plano inestable de unas características determinadas con el fin de poner en constante sollicitación los músculos posturales que impedirán que nos caigamos de dicha superficie.

Como ya hemos comentado muchas veces, el componente mayoritario de las fibras del suelo pélvico es de tipo postural con lo que si queremos aumentar el tono de estos músculos deberemos someterlos a un trabajo en el que, a través de la postura, se aumente su actividad.

Por ejemplo, si nos colocamos en una posición a la pata coja para no caer los músculos anteriores y posteriores de la pierna tienen que estar constantemente adaptando y equilibrando su tono. Son estos ajustes los que modifican el tono de los diferentes grupos musculares.

En realidad, los fundamentos teóricos de esta técnica son complicados como también lo es la anatomía y fisiología de los músculos de la pelvis. Esto, añadido a lo llamativo del plano inestable, hace que choque trabajar el suelo pélvico de esta manera.

Al paciente se le pide que se coloque sobre un tronco de madera, de unas dimensiones concretas, durante aproximadamente quince o veinte minutos manteniendo una postura en la que se debe incidir en la elongación. Para no caerse de este tronco tendrá que ajustar, de forma inconsciente, el tono de los músculos del suelo pélvico.

Todo esto parece bastante denso y difícil de comprender, pero la intención de este post no es que sean unos expertos en técnicas de reeducación perineal, sino que tengan nociones de las últimas tendencias en una especialidad que también evoluciona.

No es extraño que un paciente que viene a la consulta por primera vez y que ha sido derivado por su urólogo o ginecólogo, espere que se le trate con electroestimulación o ejercicios de Kegel y que además lo demande. Y que cuando lo comente con su "profesional sanitario de primera línea", por desconocimiento se le insista en que esas son las mejores técnicas para reeducar los músculos del suelo pélvico.

Afortunadamente la ciencia avanza en todos los campos y en la fisioterapia del suelo pélvico también. El conocimiento de la anatomía y la fisiología de estos grupos musculares nos permite desarrollar técnicas de reeducación que son capaces de reproducir situaciones posturales que solicitan y ponen a trabajar estos grupos musculares mejorando su tono y por lo tanto resolviendo sus alteraciones funcionales.

Para concluir, me gustaría añadir, que por rara que parezca la técnica debemos animar a nuestros pacientes a trabajar su periné desde la globalidad y la inclusión de éstos músculos en nuestro esquema corporal. No conocer una técnica y desecharla puede hacer que nuestro paciente pierda la oportunidad de mejorar una disfunción que, como todos sabemos, tiene una gran repercusión en su calidad de vida.