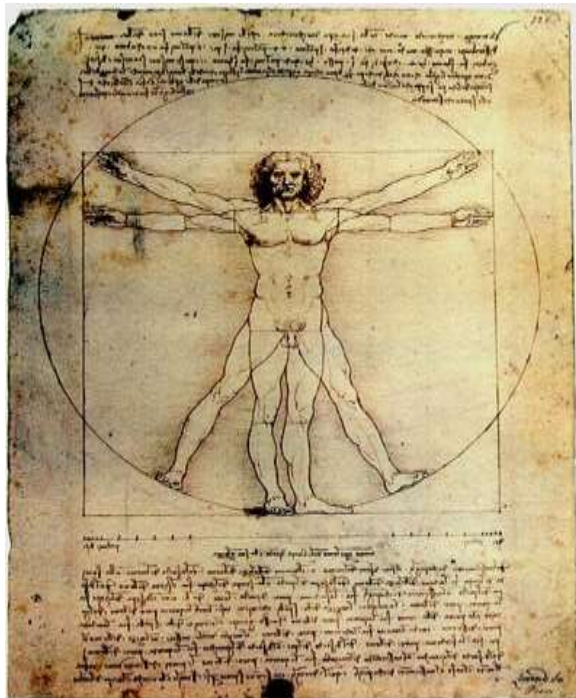


Ejercicios sencillos para una anatomía completa

La anatomía es la ciencia que estudia la estructura de los seres vivos, es decir, la forma, la topografía, la ubicación, la disposición y la relación entre sí de los órganos que las componen. El conocimiento de la anatomía humana ha ido evolucionando a lo largo de la historia desde una visión básica y esquemática de las pinturas rupestres a una anatomía cada vez más detallada, gracias a la disección de cadáveres.

Desde el punto de vista de la anatomía estructural, y sobre todo, de la anatomía funcional, la gran revolución llegó con la aplicación en medicina de la resonancia magnética nuclear (RMN) en los años 80.



En lo que se refiere al conocimiento de la musculatura del suelo pélvico esta evolución ha sido determinante. El estudio de la anatomía del suelo pélvico, hasta hace poco, se basaba en las disecciones hechas en cadáveres y por eso se describía como un conjunto de músculos dispuestos en tres planos que formaban una especie de hamaca cuya función era la sujeción de los órganos pélvicos y el cierre de la parte inferior la pelvis. Su forma era comparada con una hamaca, con una vasija...incluso su nombre hacía referencia a una estructura plana y de sostén: el suelo pélvico. Y este concepto no cambió hasta q se empezaron a estudiar las imágenes del suelo pélvico obtenidas a partir de la RMN, y por tanto en el vivo.

Lo que se observó es que su forma es más bien la de dos cúpulas de convexidad superior que se comportan como dos arcos de medio punto ...y si pensamos en su función de sostén este elemento arquitectónico tiene una capacidad mayor para soportar cargas que un techo plano y mucho menos uno “hundido”.

Esta nueva imagen de los músculos del suelo pélvico nos hace también replantearnos la forma de trabajarlo. Ya no se busca una contracción aislada (imaginando que interrumpimos o cortamos el chorro de orina) sino una contracción más fisiológica acorde con su morfología.

Vamos a intentar sentir esa contracción:

Para ello es necesario colocarse en una colchoneta con las piernas ligeramente flexionadas y las manos en el abdomen por debajo del ombligo.

Hacemos una inspiración normal, no muy profunda y a continuación espiramos despacio imaginando que tenemos una vela delante de nuestra boca y sintiendo que las manos que hemos colocado en el abdomen se meten suavemente.

Si esto lo repetimos varias veces y nos concentramos en sentir lo que pasa por nuestro suelo pélvico tendremos una sensación parecida a como si algo se aspirase.

Algunas personas lo que sienten es la contracción real de los músculos.

Pero en ningún caso debemos contraer la vagina, eso nos haría perder la sensación de la contracción de la parte profunda de los músculos del suelo pélvico, que es mucho más sutil y se localiza más profundamente que los músculos que estamos acostumbrados a sentir cuando hacemos una contracción para cerrar nuestra vagina.

Con este ejercicio podemos trabajar de una forma muy suave nuestro suelo pélvico, a medida que lo vayamos dominando podemos aumentar la dificultad oponiendo más resistencia a la salida del aire, con lo que tendremos una mayor reclutamiento de fibras musculares o incluso cambiando la postura. Buscaremos el trabajo contra gravedad como elemento de resistencia que tiene que vencer este grupo muscular y poder conseguir una progresión adecuada en pro del mejor funcionamiento de nuestro suelo pélvico.

Beatriz Cosgrove

Fisioterapia colaboradora con Coloplast España.