

## La Gimnasia abdominal Hipopresiva

Para ninguno de nosotros es ya novedoso oír que hay que trabajar los músculos del suelo pélvico. Tampoco es nada nuevo saber que la incontinencia urinaria o fecal o el estreñimiento terminal o cualquiera de las disfunciones que pueda afectar a este grupo se pueden trabajar con fisioterapia y que las técnicas que emplean los fisioterapeutas se presentan como una alternativa más en el tratamiento multidisciplinar de dichas alteraciones. Parece que el trabajo del suelo pélvico “está de moda” y se empieza a hablar de otras técnicas además de los ejercicios que propuso Arnold Kegel en 1948.

Hoy os proponemos conocer un poco más a fondo otra de las técnicas que se emplea actualmente para la recuperación del suelo pélvico. Es la Gimnasia Abdominal Hipopresiva desarrollada y descrita por el fisioterapeuta belga Marcel Caufriez en los años noventa.

Es una gimnasia que, en sus orígenes, empezó siendo para mujeres que acababan de dar a luz y que querían recuperar su figura y que ya tenían conocimiento de que los abdominales convencionales deteriorarían más su pared abdominal y por extensión su suelo pélvico. Pero dado que todos, hombres y mujeres, tenemos suelo pélvico los beneficios que se le atribuyen a este tipo de ejercicios se pueden extender a ambos. La cuestión es que la población femenina es mucho más susceptible de padecer disfunciones relacionadas con el suelo pélvico con lo que la mayoría de las opciones terapéuticas van a ir orientadas a mejorar la calidad de vida de este grupo de población.

La técnica, concretamente, aúna postura y respiración y gracias a un descenso de la presión intrabdominal descarga de presiones a las vísceras pélvicas y estimula de forma refleja la contracción de los músculos del suelo pélvico y de los abdominales obteniendo resultados bastante interesantes

Pero, ¿Cuánto tiempo de práctica hace falta para obtener resultados visibles?

En primer lugar, se debe tener en cuenta que el aprendizaje de esta técnica requiere tiempos muy variables según la persona. Pero una vez que el aprendizaje es correcto el tiempo necesario para ver cambios es de dos meses aproximadamente con sesiones de 20 minutos por lo menos dos veces por semana.

Antes de empezar a practicar esta técnica es imprescindible una valoración funcional pues su trabajo tiene una gran repercusión en los músculos del suelo pélvico. El objetivo de esta valoración es poder objetivar la situación antes de empezar a practicar la técnica para poder analizar los posteriores cambios obtenidos. Y también detectar, si las hubiera, posibles patologías subyacentes que puedan empeorar con la práctica de los ejercicios.

La técnica, en su versión más “purista” consta de más de 150 ejercicios que es recomendable practicar variando y aumentando la dificultad progresivamente. Pero en cualquier caso, si solo se practican posturas sencillas todos los días, la ganancia puede ser importante.

Como no existe la técnica perfecta debemos saber que la Gimnasia Abdominal Hipopresiva tiene también contraindicaciones.

Como contraindicación absoluta se presenta la hipertensión arterial incluso aunque esté controlada con medicación.

Como contraindicaciones relativas tenemos el embarazo , ciertos momentos del parto y otras circunstancias que quedarán sometidas al criterio del profesional .

De ahí, la importancia de una valoración fisioterapéutica previa a la practica de esta técnica.

La práctica correcta y constante de estos ejercicios puede mejorar considerablemente esas pequeñas disfunciones que tanto alteran la calidad de vida.

Beatriz Cosgrove,

Fisioterapeuta.