

EJERCICIO FÍSICO DESPUÉS DEL PARTO

Comisión de Suelo Pélvico

Visita al fisioterapeuta

Antes de reiniciar la actividad deportiva después del parto es importante visitar al fisioterapeuta para revisar el estado del suelo pélvico y de la faja abdominal.

Molestias

Si tienes lesiones y/o molestias no es el momento de volver a realizar actividad deportiva. El fisioterapeuta te ayudará.

Deportes adecuados

Evita deportes de impacto. Podrían provocar lesiones en tu suelo pélvico. Pide consejo al fisioterapeuta para saber qué actividades son las más recomendables.

¿Cuándo parar?

Si tienes dolor o incontinencia urinaria mientras haces deporte, para la actividad deportiva y consulta con el fisioterapeuta.

Abdominales

Evita los abdominales clásicos. Hay muchas otras técnicas que te ayudarán a tener un abdomen tonificado, preservando el suelo pélvico.

Actividad física

Una vez recuperada, lo idóneo será ir aumentando progresivamente la intensidad de la actividad deportiva. No empezaremos al máximo el primer día.

Tonificar

Antes de retomar la actividad física, es necesario tonificar el abdomen y el suelo pélvico para mantenerlo fuera de riesgo.

Evitar peso

Evita levantar peso, sobre todo si no tienes totalmente recuperada la faja abdominal.

Esfuerzos

Cuando hagas esfuerzos, intenta no bloquear la respiración: mejor realizarlos en espiración.