

FISIOTERAPIA DE SUELO PÉLVICO

El suelo pélvico forma parte de nuestra salud, nuestro movimiento, nuestra maternidad y nuestra calidad de vida.

En Maternidad Consciente acompañamos a las mujeres en todas las etapas de su vida mediante una fisioterapia especializada, respetuosa y basada en la evidencia científica. Nuestro objetivo no es solo tratar síntomas, sino ayudarte a comprender tu cuerpo, recuperar la confianza en él y mejorar tu bienestar físico y emocional.

Porque muchas veces normalizamos molestias que no deberían formar parte de nuestro día a día.



MATERNIDAD CONSCIENTE

VALORACIÓN INTEGRAL DE SUELO PÉLVICO

Primera Valoración de Suelo Pélvico

Valoración completa y personalizada para conocer el estado de tu suelo pélvico y diseñar un plan de tratamiento adaptado a tus necesidades.

Incluye:

- Historia clínica.
- Valoración postural.
- Valoración abdominal.
- Valoración respiratoria.
- Valoración funcional del suelo pélvico.
- Ecografía funcional de suelo pélvico.

MATERNIDAD CONSCIENTE

EMBARAZO Y SUELO PÉLVICO

Valoración de Suelo Pélvico durante el Embarazo

Preparación del cuerpo para el embarazo, el parto y el posparto.

Trabajamos:

- Suelo pélvico.
- Faja abdominal.
- Respiración.
- Movilidad pélvica.
- Prevención de disfunciones.

MATERNIDAD CONSCIENTE

EMBARAZO Y SUELO PÉLVICO

Valoración Perineal para el Parto

Valoración específica del periné durante las últimas semanas de embarazo.

Incluye:

- Valoración de tejidos.
- Elasticidad perineal.
- Recomendaciones individualizadas.
- Entrenamiento del masaje perineal.

POSPARTO Y SUELO PÉLVICO

Valoración Posparto

Revisión integral tras el nacimiento para valorar la recuperación del cuerpo de la mujer.

Incluye:

- Suelo pélvico.
- Abdomen.
- Diástasis abdominal.
- Cicatrices.
- Función respiratoria.
- Ecografía funcional.

POSPARTO Y SUELO PÉLVICO

Recuperación Posparto

Tratamiento individualizado para favorecer una recuperación segura y progresiva.

Indicada para:

- Debilidad del suelo pélvico.
- Sensación de peso vaginal.
- Incontinencia.
- Dolor.
- Recuperación funcional.

POSPARTO Y SUELO PÉLVICO

Diástasis Abdominal

Valoración y tratamiento de la separación abdominal tras el embarazo.

Incluye:

- Valoración ecográfica.
- Ejercicio terapéutico.
- Reeduación abdominal.

POSPARTO Y SUELO PÉLVICO

Tratamiento de Cicatrices

Abordaje de cicatrices de:

- Cesárea.
- Episiotomía.
- Desgarros perineales.

Mejorando movilidad, sensibilidad y funcionalidad.

SALUD GINECOLÓGICA

Incontinencia Urinaria

Valoración y tratamiento de pérdidas de orina durante el esfuerzo, ejercicio o actividades cotidianas.

Prolapsos

Tratamiento conservador de:

- Prolapso vesical.
- Uterino.
- Rectal.

Mediante ejercicio terapéutico y reeducación funcional.

SALUD GINECOLÓGICA

Dolor Pélvico y Relaciones Dolorosas

Tratamiento de:

- Dispareunia.
- Hipertonía muscular.
- Dolor pélvico persistente.
- Vaginismo.

SALUD GINECOLÓGICA

Endometriosis y Salud Pélvica

Acompañamiento fisioterapéutico para mujeres con:

- Endometriosis.
- Dolor menstrual.
- Tensión miofascial.
- Dolor pélvico crónico.

Trabajo coordinado con ginecología.

Menopausia y Suelo Pélvico

Acompañamiento durante la perimenopausia y menopausia para prevenir y tratar alteraciones relacionadas con los cambios hormonales.

UNIDAD INTEGRAL DE LA MUJER

Matrona + Ginecóloga + Fisioterapeuta de Suelo Pélvico

Una atención coordinada para ofrecer una visión global y completa de la salud de la mujer.

Indicada para:

- Búsqueda de embarazo.
- Embarazo.
- Posparto.
- Lactancia.
- Suelo pélvico.
- Menopausia.
- Salud ginecológica.

Porque muchas veces la mejor atención no consiste en visitar más profesionales, sino en que todos trabajen juntos para cuidar de ti.