

Auto evaluación de mi suelo pélvico & abdominales

Mi nombre:

Fecha de evaluación:

SI TUVIERA QUE DESCRIBIR COMO ME SIENTO EN UN PÁRRAFO DIRÍA...

MI SUELO PÉLVICO:

Se me escapa una gotita de pipi o más

☐ si ☐ no

Tengo molestias o dolor durante las relaciones sexuales

☐ si ☐ no

Meo menos de 3 veces o más de 8 veces al día

☐ si ☐ no

Trabajo sentada todo el día o levanto peso todo el día o soy músico

☐ si ☐ no

He tenido un bebé o más (parto vaginal o cesárea)

☐ si ☐ no

Cuando activo mi suelo pélvico, sale mi barriga o aprieto el culo o aprieto los dientes

☐ si ☐ no

Hago mucho deporte o deporte de impacto

☐ si ☐ no

Estoy estreñida "de toda la vida"

☐ si ☐ no

Tengo dolor lumbar frecuente

☐ si ☐ no

MI BARRIGA:

Cuando toso, mi barriga se mueve hacia fuera

☐ si ☐ no

Cuando toso, noto una presión hacia abajo en mi vulva

☐ si ☐ no

Cuando cojo aire muy rápido por la nariz, se me hincha el pecho

☐ si ☐ no

Cuando estoy tumbada, si levanto la cabeza y toco por encima de mi ombligo, noto una separación

☐ si ☐ no

Si si, cuantos dedos caben? Se hunden mucho?

Esta ficha no sustituye una evaluación por parte de un fisioterapeuta especializado.

Si en el apartado "Suelo pélvico", has contestado si a una pregunta o más, contacta con tu fisio especializado. Lo mismo en el apartado "mi barriga".

Soy Mathilde, fisio & IBCLC, me puedes encontrar en www.mathildecitronphysio.com

Auto evaluación de mi suelo pélvico & abdominales

Mi nombre:

Fecha de evaluación:

QUIERO DAR UN PASITO MÁS EN MI AUTOEVALUACIÓN

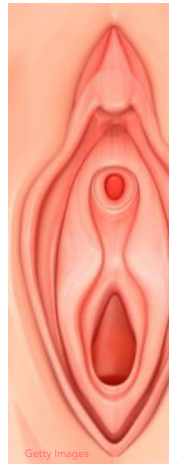
¿Dirías que conoces bien tu cuerpo y tu suelo pélvico? Vamos a comprobarlo juntas.

Vamos a testar si tu suelo pélvico se contrae y se relaja bien. Para realizar tu autovaloración, lávate bien las manos. Ponte en una posición semi inclinada, con la espalda apoyada detrás.

Dobla tus piernas y apoya tus pies.

Coge un espejo y mira tu vulva. ¿Reconoces sus diferentes partes?

- ☐ Clitoris
- ☐ Labios menores
- ☐ Labios mayores
- ☐ Uretra
- ☐ Vagina
- ☐ Núcleo fibroso del suelo pélvico
- ☐ Ano



AHORA SI, VAMOS A LA AUTO EVALUACION PALPATORIA

En la misma posición que antes, coloca un dedo encima del núcleo fibroso del suelo pélvico.

Activa tu suelo pélvico y siente:

- ☐ Si hay movimiento
- ☐ No hay movimiento
- ☐ Hay un movimiento hacia fuera (tus pies)
- ☐ Hay un movimiento hacia dentro (tu cabeza)

Ahora puedes introducir uno o dos dedos dentro de tu vagina. Dirías que la sensación es:

- ☐ Noto mucha presión encima de mis dedos
- ☐ Noto contacto de mi vagina con mis dedos
- ☐ Noto espacio como si hubiera un hueco alrededor de mis dedos

Si notas que no hay movimiento, que el movimiento se hace hacia fuera, que hay demasiado presión o al revés un vacío, te invito a contactar con tu fisioterapeuta especializado en suelo pélvico

