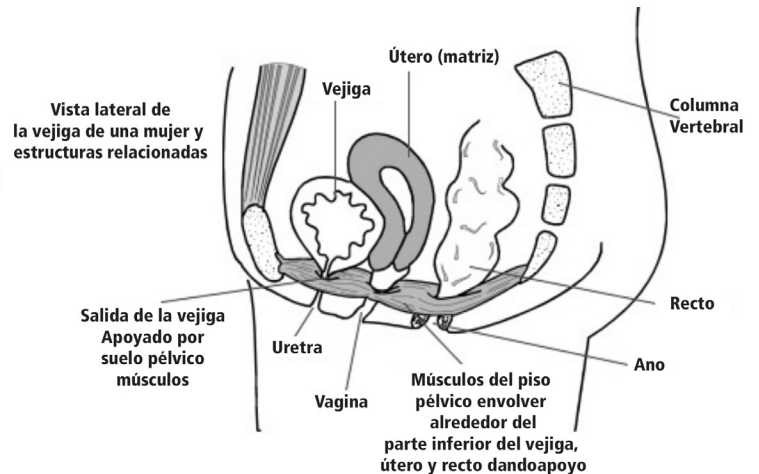


# ¿Qué esperar en la terapia física pélvica?

## Educación

- Comenzarás tu primera sesión de fisioterapia conociendo a tu proveedor. También estarás educando a tu proveedor sobre tus síntomas, tu historial médico y tu historial físico.
- Tu fisioterapeuta te educará sobre el funcionamiento normal del suelo pélvico, y el funcionamiento del suelo pélvico que no es tan normal. Aprenderás sobre la anatomía de la orina, el intestino, la vejiga y el suelo pélvico. También tratará de ayudarte a entender tus síntomas y posiblemente por qué están ocurriendo.



## Evaluación

- Cuando tienes síntomas de disfunción del suelo pélvico (frecuencia urinaria, dolor pélvico, estreñimiento), es importante comenzar cualquier programa de fisioterapia con una evaluación exhaustiva.
- La evaluación del suelo pélvico consiste en examinar la piel en la región pélvica (vulva, vestíbulo), evaluar los reflejos pélvicos (tu capacidad para contraer, controlar y relajar los músculos del suelo pélvico), y tus músculos.
- La evaluación de los músculos del suelo pélvico consiste en la palpación utilizando un dedo del examinador para examinar la musculatura externa e interna del suelo pélvico. Al igual que puedes desarrollar dolor y "puntos de provocación" (áreas locales de disfunción y dolor muscular) en el cuello o los hombros, tu suelo pélvico también puede desarrollarlos. Es importante conocer las áreas que pueden estar causando dolor y comenzar a trabajar con tu fisioterapeuta para tratarlas y aliviarlas.

## Tratamiento

- Tu tratamiento consistirá en ejercicios de respiración, modificación de comportamientos, técnicas de fisioterapia, y estiramientos o ejercicios cuando sea apropiado.
- El dolor pélvico es un síndrome crónico y requiere varios tratamientos, realizados de forma constante cada semana, para mejorar. Debes esperar tener una cita semanal durante hasta ocho semanas para que tus músculos comiencen a cambiar en longitud, tensión y comportamiento, y tus síntomas empiecen a resolverse.