



Julia Peairs PT, DPT

La Dra. Julia Peairs es una fisioterapeuta especializada en el suelo pélvico y ortopedia que inició el programa de salud pélvica en Grand River Health para brindar un mayor acceso a una parte poco conocida pero vital en la recuperación de muchas personas: la fisioterapia del suelo pélvico.

Su pasión por ayudar a los demás comenzó al ser paciente y enfrentar sus propios desafíos con el dolor pélvico, así como con la profunda creencia de que solo porque algo sea común no significa que tenga que ser "normal" o esperado, como la pérdida de control después del parto, dolor durante el sexo o el hecho de orinarse al estornudar.

Combina su pasión por el bienestar integral de la persona con la fisioterapia y un enfoque interdisciplinario, trabajando estrechamente con los pacientes y sus proveedores para asegurarse de que los pacientes se sientan escuchados y que sus desafíos sean abordados con compasión.

Además de trabajar con pacientes, la Dra. Peairs también disfruta de bailar salsa, entrenar perros, hacer senderismo y pasar tiempo en hamacas.

Educación:

Cursos PF1A, PF2A, PF2B de Hermann and Wallace completados.

Doctorado en Fisioterapia - Universidad del Norte de Arizona, 2017.

Licenciatura en Ciencias en Ciencias Ecuéstras y Biología - Universidad William Woods, 2013.



501 Airport Rd, Rifle, CO

grandriverhealth.org

970.625.1100



SALUD DE LA MUJER

Fisioterapia del Suelo Pélvico

Qué esperar en la fisioterapia del suelo pélvico

EDUCACIÓN

- Comenzarás tu primera sesión de fisioterapia conociendo a tu proveedor. También educarás a tu proveedor sobre tus síntomas, tu historial médico y tu historial físico.
- Tu fisioterapeuta te educará sobre la función normal del suelo pélvico y la función no tan normal del suelo pélvico. Aprenderás sobre la anatomía de la vejiga, intestinos, vejiga y suelo pélvico. Además, tratará de ayudarte a comprender tus síntomas y posiblemente por qué están ocurriendo.

EVALUACIÓN

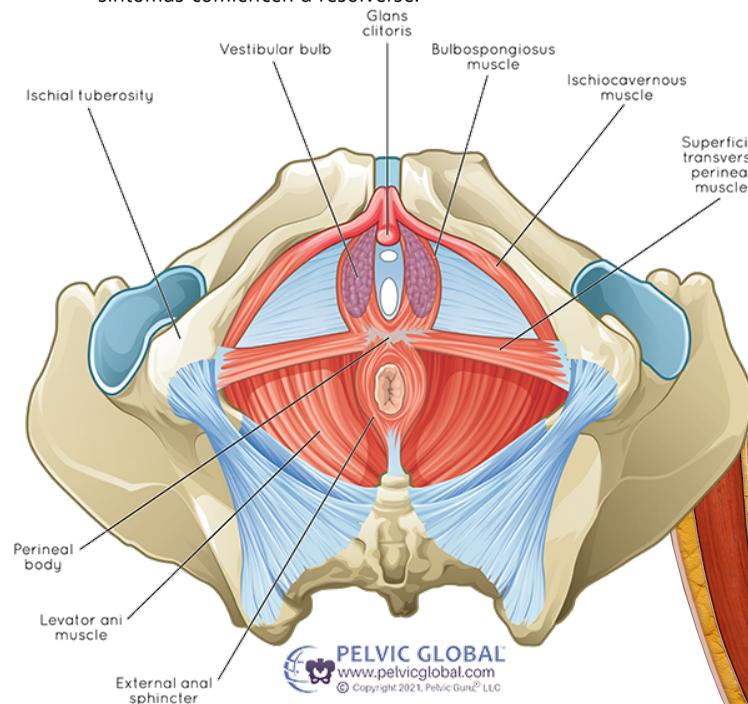
- Cuando presentas síntomas de disfunción del suelo pélvico (frecuencia urinaria, urgencia, dolor pélvico, dolor durante las relaciones sexuales, estreñimiento), es importante que inicies cualquier programa de fisioterapia con una evaluación completa.
- La evaluación del suelo pélvico comienza evaluando cómo se alinea y funciona tu pelvis con tu espalda y abdomen, ya que deberían trabajar en conjunto. Luego, se examina la piel en la región pélvica (vulva, vestíbulo), se evalúan 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 en la musculatura externa y la musculatura interna del suelo pélvico. De manera similar a cómo se desarrollan el dolor y los "puntos gatillo" (áreas locales de disfunción muscular y dolor) en el cuello o los hombros, el suelo pélvico también desarrolla estos. Es importante aprender sobre 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 conducta, técnicas de fisioterapia y estiramientos o ejercicios cuando sea apropiado.
- El dolor pélvico puede ser persistente y requiere varios tratamientos, realizados de manera consistente cada semana, para mejorar. Deberías planificar una cita semanal durante ocho a doce semanas para que tus músculos comiencen a cambiar en longitud, tensión y comportamiento, y tus síntomas comiencen a resolverse.

Por favor, ponte en contacto con nuestra fisioterapeuta del suelo pélvico si tienes alguna pregunta.

**Llama al 970.625.1100
para agendar una cita.**



Vista lateral de la vejiga de una mujer y estructuras relacionadas.

