



Tienda eFisioterapia.net
<http://www.efisioterapia.net/tienda>
Compra en la web n°1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

Programa de Ejercicios: Parto Psicoprofiláctico

AUTORA:

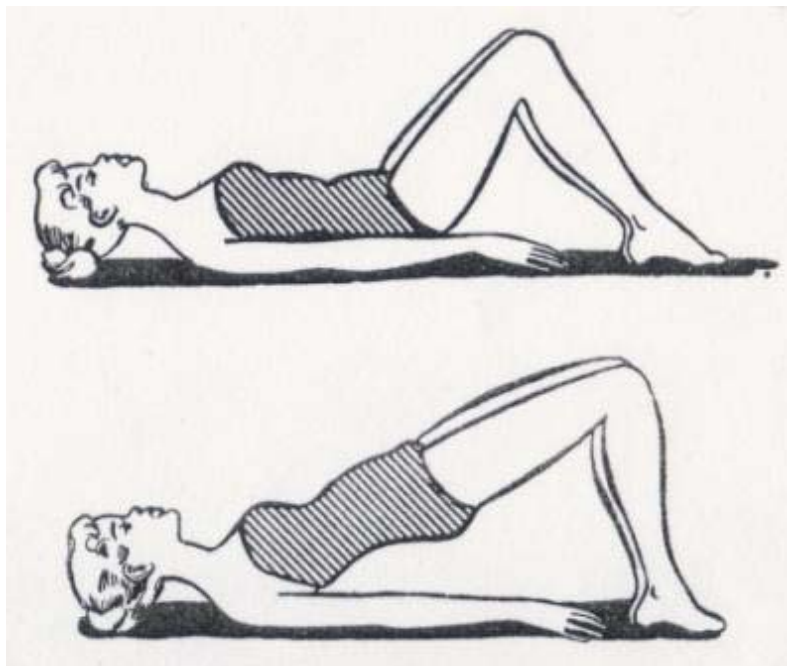
Karla Figuera
 Fisioterapeuta
 Venezuela

Los ejercicios explicados a continuación, acompañados de claras ilustraciones de todos sus movimientos han sido estudiados por médicos especialistas, los cuales permiten diferentes beneficios:

- Una mejoría en la postura y apariencia.
- Alivio del dolor de espalda.
- Músculos más fortalecidos para preparación para el trabajo de parto y soporte para las articulaciones flácidas
- Una mejoría en la circulación.
- Aumento en la flexibilidad.
- Aumento / mantenimiento de la condición aeróbica.
- Aumento en el nivel de energía: combate la fatiga.
- Reducción en la tensión de los músculos; promueve el relajamiento.
- Promoción de los sentimientos de bienestar y de una imagen positiva.

Los programas de ejercicio durante el embarazo deben estar dirigidos hacia el fortalecimiento de los músculos para minimizar el riesgo de lesiones en las articulaciones y ligamentos.

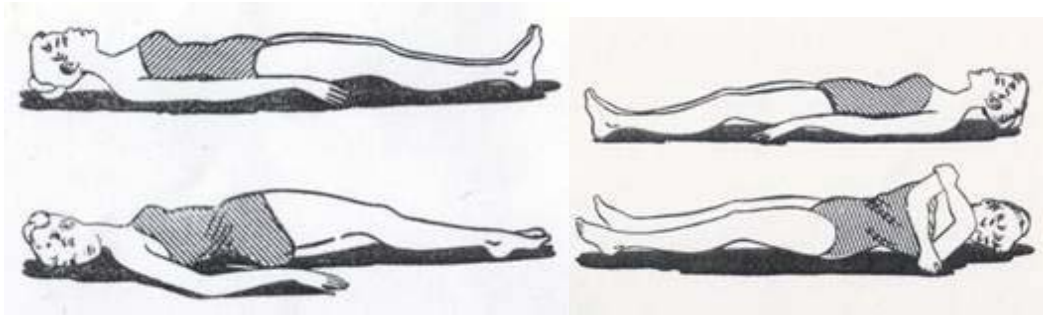
Elevación de la pelvis



- **Posición:** Tendida boca arriba, con las rodillas flexionadas
 - Levantar la pelvis (caderas) todo lo posible, separándola del suelo, de forma que el peso del cuerpo se apoye en los pies en el los hombros. Volver a la posición inicial.
- **Frecuencia:** 10 veces. Dos sesiones al día.

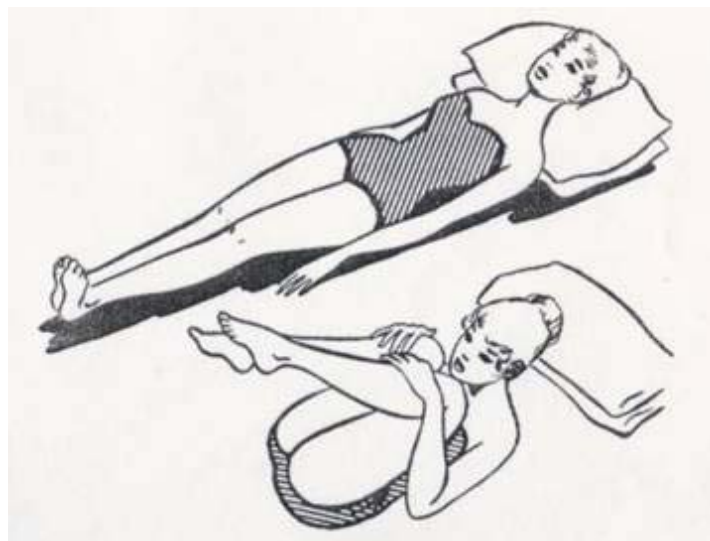
- **Finalidad:** Mayor flexibilidad para la columna y la pelvis. Fortalecer músculos de la pelvis y piernas.

Rotación de la Columna



- **Posición:** Tendida boca arriba, con las piernas estiradas
 - **Caderas:** Relajarse. Girar y levantar la cadera de un lado al otro, lo más posible. Mantener la rotación. Regresar a la posición original. Realizar con la cadera del otro lado.
 - **Hombros:** Relajarse. Sin mover las piernas, girar el busto levantando el hombro de un lado. Mientras, que el otro hombro permanece apoyado en el suelo.
- **Frecuencia:** Al realizar el movimiento, contar hasta 3 y luego volver a la posición original y repetir. Realizar el movimiento 5 veces a cada lado.
- **Finalidad:** Elasticidad en la torción de las articulaciones de la columna con la pelvis. Aumentar la elasticidad de las articulaciones de la columna vertebral y activar algunos músculos del pecho y vientre.

Encogimiento



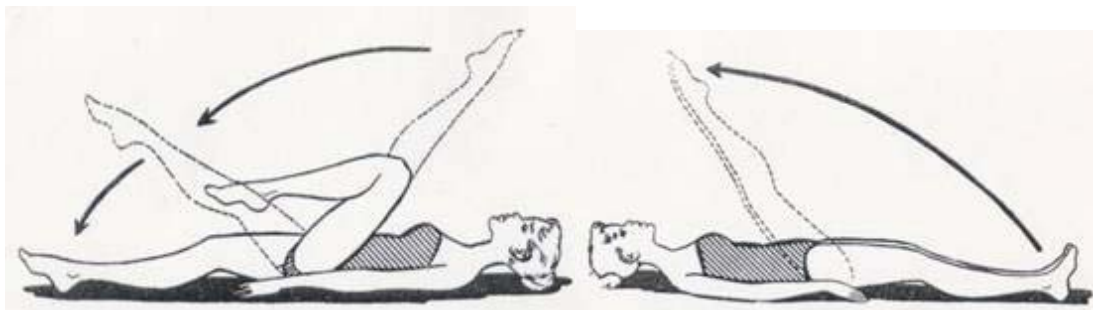
- **Posición:** Tendida boca arriba, con las piernas estiradas.
 - Encoger las piernas sobre el tronco. Sujetar las rodillas con las manos, y doblar lo más posible la columna y el cuello. De forma que la cabeza quede entre las rodillas. Volver a la posición inicial
- **Frecuencia:** Permanecer en la posición hasta contar hasta 2. Luego volver a la posición inicial y repetir. Realizar el movimiento 3 veces.
- **Finalidad:** Mayor elasticidad a las articulaciones útiles para el parto.

Recostada en la Posición de Parto Común



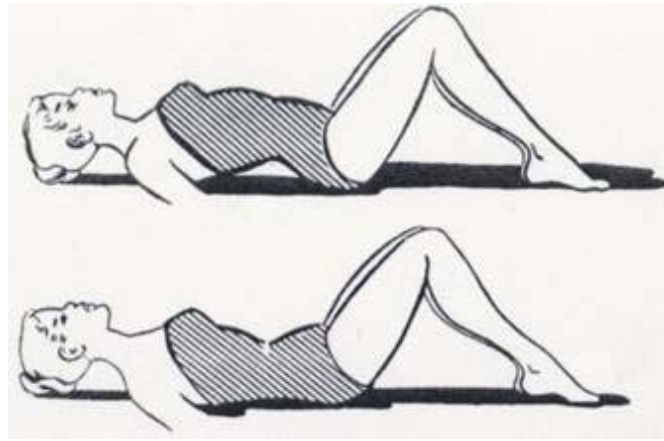
- **Posición:** Acostada, con las piernas dobladas sobre el tronco, sujetadas por las manos. Cabeza apoyada sobre dos almohadas. También, sentada en una silla, con los pies apoyados. Manteniendo los muslos doblados y tocando el vientre.
 - Relajarse. Respirar. Tomar una inspiración completa y rápida. Mantener la respiración. Sin dejar escapar el aire, realizar el esfuerzo de evacuar el intestino (acción de pujar). Descansar expulsando el aire. Realizar respiraciones normales y repetir.
- **Frecuencia:** Al realizar la acción de puje, mantener el esfuerzo hasta contar 5. repetir 10 veces cada sesión.
- **Finalidad:** Fortalecer los músculos que intervienen en los esfuerzos para expulsar el niño, en el parto. Facilita y abrevia el parto.

Elevación de las piernas



- **Posición:** Tendida boca arriba, con las piernas estiradas.
 - **Ejercicio 1:** Elevar una pierna, doblarla sobre el vientre, extenderla hasta ponerla totalmente recta. Bajarla poco a poco hasta el suelo en la posición inicial. Realizar el ejercicio con la pierna contraria. Luego, realizar el movimiento sin tocar el suelo.
 - **Ejercicio 2:** Elevar las dos piernas, juntas y rectas, hasta ponerlas verticales. Bajarlas lentamente. Respirar profundamente al bajar las piernas.
- **Frecuencia:** Para el **ejercicio 1** 10 repeticiones con cada pierna. Para el **ejercicio 2** 20 o 30 repeticiones.
- **Finalidad:** Fortalecer eficazmente la pared muscular del vientre. Se desarrolla para constituir una faja protectora y evitar desgarros. Se ejercitan los músculos y las articulaciones de la pelvis.

Balanceo de la Pelvis



- **Posición:** Tendida boca arriba, con las rodillas flexionadas, los pies apoyados en el piso
 - Disminuir el espacio entre la columna de la zona lumbar y el suelo, doblando la columna vertebral de manera que ésta, toque el suelo. Luego doble la columna en sentido contrario, aumentando todo lo posible el espacio entre la Columna y el suelo
- **Frecuencia:** 20 veces cada sesión.
- **Finalidad:** De esta manera se balancea la pelvis. Permite obtener mayor elasticidad, necesaria para un parto fácil.

Ejercicios Resistidos



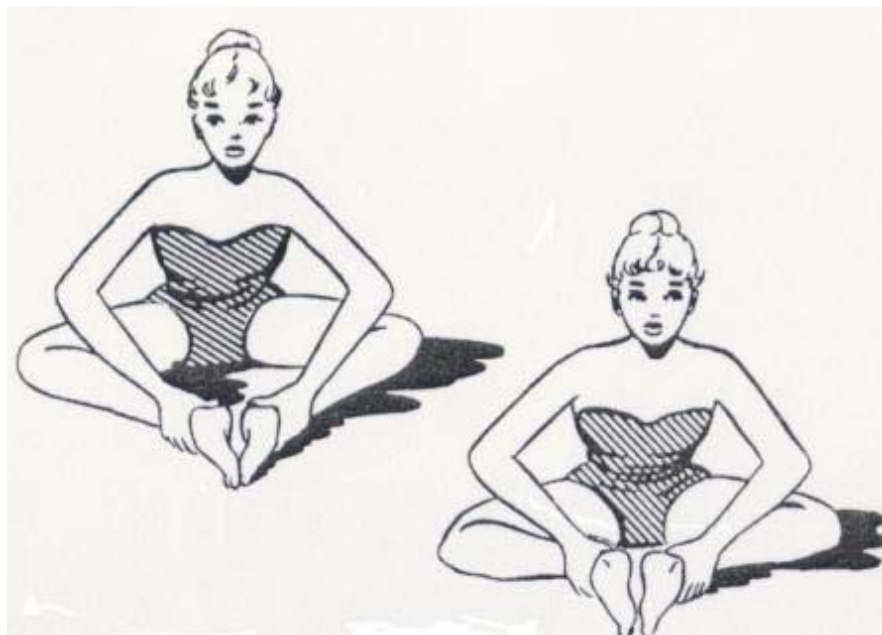
- **Posición:**
 - *Posición 1:* Tendida en el suelo, boca arriba. Piernas dobladas y pies apoyados en el suelo, separados.
 - *Posición 2:* Sentada en una silla, piernas un poco separadas, con los pies en el suelo, las manos sujetando las rodillas.
 - Juntas y alejar las rodillas, oponiendo una resistencia a los movimientos. En la *posición 1* se necesita que otra persona aplique la resistencia, si no, puede realizarse la resistencia, colocando una almohada entre las piernas y tratar de juntar las rodillas.
- **Frecuencia:** 4 repeticiones sostenidas hasta contar hasta 4.
- **Finalidad:** Fortalecer los músculos de los muslos y de la pelvis. Aumenta la elasticidad de las articulaciones de la pelvis.

Cuclillas



- **Posición:** En cuclillas. Los pies han de estar completamente planos sobre el suelo, no en puntillas. Lo más juntos posibles.
 - Consiste en permanecer en la posición.
- **Frecuencia:** Se sugiere de 5 a 10 minutos. Si no se logra, resistir el tiempo que se pueda.
- **Finalidad:** Uno de los ejercicios mas importante para el método del parto natural. Aumenta la elasticidad de la pelvis y la flexibilidad de la columna vertebral.

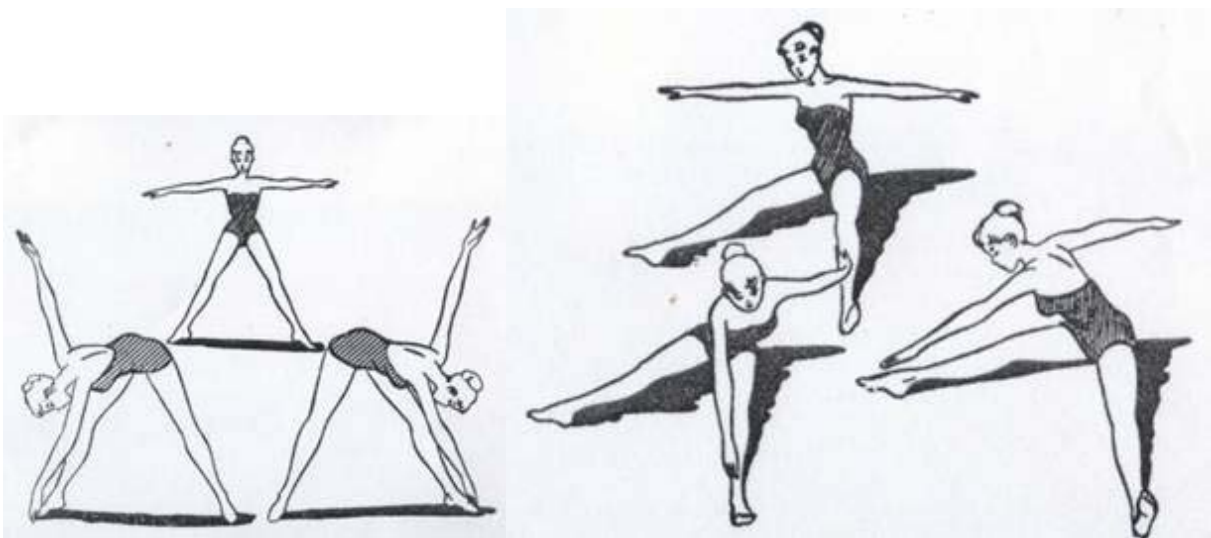
Posición de Sastre





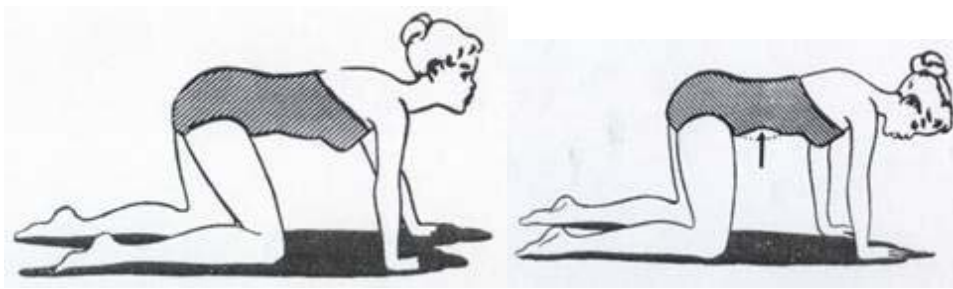
- **Posición:** Sentada en el suelo, piernas abiertas y pies unidos por las plantas.
 - En esta posición apoyar los codos sobre las rodillas y con ellos, llevarlas poco a poco hacia abajo, hasta tocar el suelo. Al mismo tiempo, con las manos sujetando los tobillos, acercarlos progresivamente al cuerpo lo más posible. Al fatigarse volver a la posición inicial.
- **Frecuencia:** De 6 a 8 veces.
- **Finalidad:** Aumentar la elasticidad de las articulaciones que intervienen en el parto. Dilatar el fondo del vientre. Favorece el relajamiento.

Flexión alternada



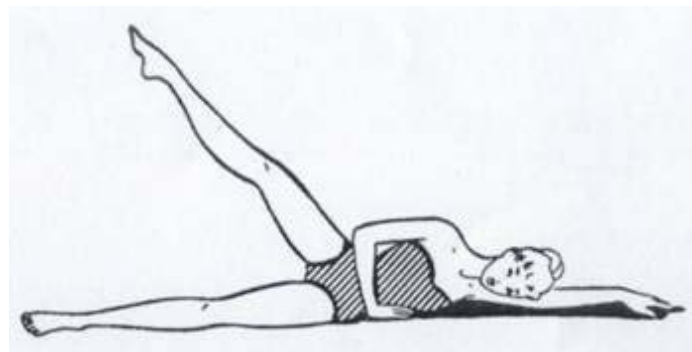
- **Posición:** De pie, con las piernas separadas y los brazos extendidos en cruz sobre el tronco. Sentada con el tronco erguido.
 - Con el cuerpo erguido, se toma una inspiración profunda. Se procede a girar el tronco, luego a doblarlos, sin cambiar la actitud de los brazos, la mano derecha llega a tocar el pie izquierdo. Cuando se dobla el tronco se expulsa el aire.
- **Frecuencia:** 5 repeticiones de cada lado.
- **Finalidad:** Acostumbrar la respiración. Hacer más flexible la columna vertebral.

Ejercicios "a gatas"



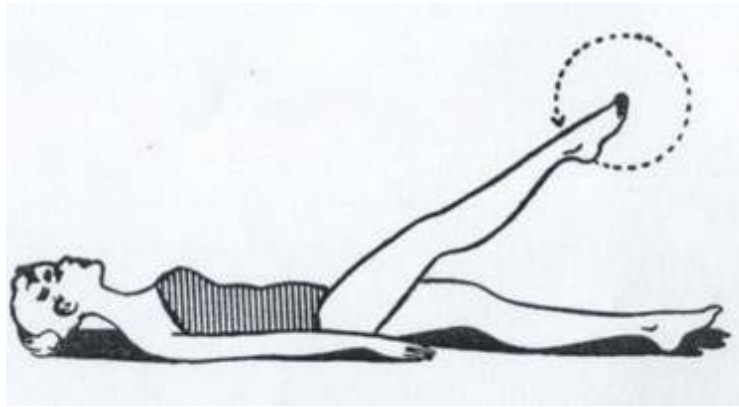
- **Posición:** A gatas en el suelo, o se apoyada en cuatro puntos (rodillas y manos).
 - *Ejercicio1:* Imitación del gateo de los niños.
 - *Ejercicio2:* Encoger el vientre mientras se espira el aire contenido. Se vuelve a la posición inicial al realizar la inspiración. No debe moverse la espalda.
 - *Ejercicio3:* Hundir la espalda todo lo posible, aumentando la curvatura de los lomos. (La pelvis baja por delante). Luego, arquear la espalda cuanto se pueda, con un arco anterior al anterior (la pelvis sube por delante).
- **Frecuencia:**
 - *Ejercicio1:* De 2 a 3 minutos diarios.
 - *Ejercicio2:* Repetir 5 veces.
 - *Ejercicio3:* Repetir 5 veces.
 - **Finalidad:** Aumentar la elasticidad de las articulaciones de la columna y de la pelvis.

De lado



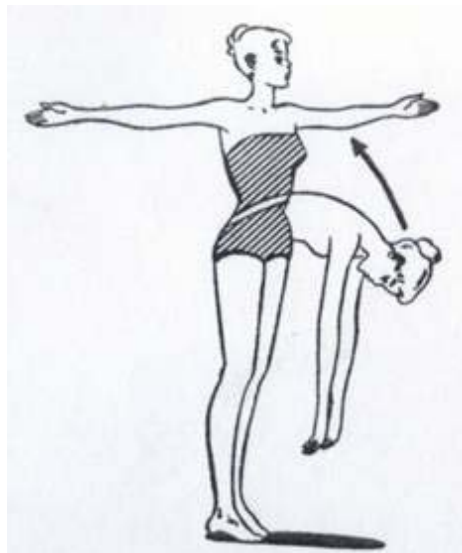
- **Posición:** Tendida de lado en un sitio plano.
 - Elevar todo lo posible la pierna de arriba. Mantenerla unos momentos extendida y volverla a bajar, lentamente.
- **Frecuencia:** 5 repeticiones.
- **Finalidad:** Activar los músculos de los costados del vientre. Hacer más flexibles y elásticas las articulaciones de la pelvis.

Circunferencias



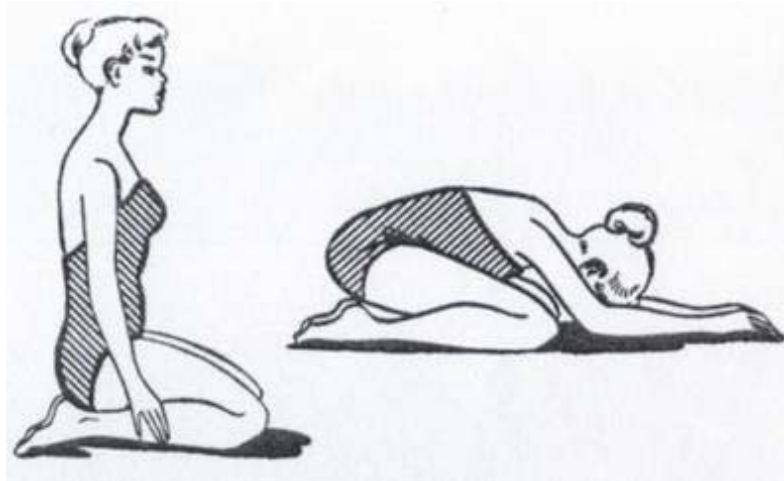
- **Posición:** Tendida boca arriba, con las piernas estiradas
 - Elevar una pierna y describir con ella una circunferencia en el aire. Al fatigarse, bajar la pierna y hacer lo mismo con la pierna contraria. *Se sugiere comenzar a realizar el ejercicio con la pierna lo más vertical que se pueda, e ir la bajando conforme se adquiera mayor fuerza.*
- **Frecuencia:** Consideraciones personales. Al fatigarse.
- **Finalidad:** fortalecer la musculatura del vientre. Evitar la caída del vientre y las hernias de los partos difíciles.

Flexión de tronco



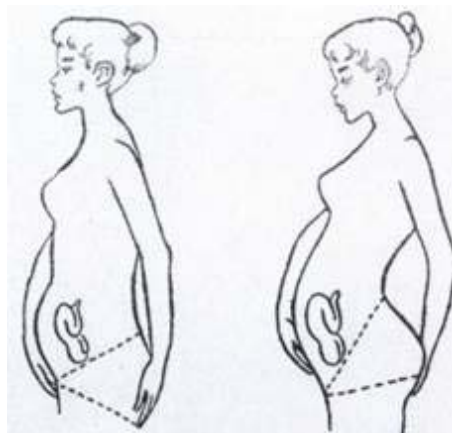
- **Posición:** De pie, con los brazos abiertos en cruz.
 - Tomar aire con una inspiración profunda. Doblar el tronco suavemente, dejando caer los brazos, al mismo tiempo se afloja la musculatura. Regresar a la posición inicial. Tomando aire profundamente.
- **Frecuencia:** 2 sesiones de 5 repeticiones.
- **Finalidad:** Ejercicio de respiración profunda y completa.

Acercamiento



- **Posición:** De rodillas en el suelo, sentada sobre los talones, con los brazos caídos a lo largo del cuerpo y el tronco lo más derecho posible.
 - A partir de la posición inicial, tomar una inspiración profunda. Doblar el tronco hacia delante, inclinando la cabeza, aflojando todo el cuerpo y sacando el aire al mismo tiempo. Descansar un momento durante la posición y luego enderezar el tronco a la vez que se inspira profundamente. Recordar mantener la pelvis apoyada de los talones en todo momento del ejercicio.
- **Frecuencia:** 5 repeticiones
- **Finalidad:** Aumentar la elasticidad de la columna vertebral.

Anteversión y retroversión de la pelvis



- **Posición:** De pie, con los pies juntos y el cuerpo erguido.
 - Se coloca una mano sobre el bajo vientre y la otra sobre las nalgas. Con la mano de delante, se empuja la pelvis hacia arriba, mientras que con la mano de detrás la empuja hacia abajo. Luego, volver a la posición de comienzo.
- **Frecuencia:** 10 veces.
- **Finalidad:** Aumenta la elasticidad de la pelvis y frótale los músculos del vientre y de los lomos.

Los Ejercicios de Kegel

- **El lento**

Aprieta los músculos como hiciste cuando intentaste detener la orina, tirándolos hacia arriba. Contráelos y mantenlos así mientras cuentas hasta 5 respirando suavemente. Luego, relájalos durante 5 segundos más, y repite la serie 10 veces.

Intenta aumentar progresivamente el tiempo de contracción y relajación. Empieza por 5 segundos en cada caso hasta llegar a los 20. Cuanto más tiempo consigas aguantar la contracción de los músculos, más fuertes se harán.

- **El rápido**

Aprieta y relaja los músculos tan rápidamente como puedas hasta que te canses o transcurran unos 2 ó 3 minutos (lo que suceda primero). Empieza con 10 repeticiones cuatro veces al día hasta alcanzar las 50 repeticiones diarias.

Al principio, al practicar el ejercicio lento, puedes notar que los músculos no quieren mantenerse contraídos. También es posible que te canses enseguida con el rápido. Pero si perseveras, verás que en pocos días no te supondrán ningún esfuerzo.

Técnicas de Respiración

- **Respiración limpiadora:** Ésta es una respiración exagerada y profunda, realizada generalmente inhalando por la nariz, y exhalando por la boca.
- **Punto focal:** E imaginar una escena llena de paz o serenidad, es buena opción para algunas madres; otras quizás les funciones mejor concentrarse en un objeto del cuarto o en los ojos de su compañero.

Respiración de Ritmo Lento

- Tome una respiración "limpiadora" al comienzo de la contracción.
- Continúe respirando en forma pareja, de adentro y hacia afuera con calma, respiración abdominal suave.
- El ritmo es aproximadamente la mitad del ritmo normal de su respiración.
- Usted puede usar estrategias de **Atención de Enfoque** tales como:
 - Inhalar/Exhalar a través de la nariz/Boca
 - Contando los ritmos, imágenes, frases de afirmación, etc.
 - Movimientos, caricias, masajes, palmadas, etc.
 - Un punto focal visual.
- Mientras termina la contracción, tome una respiración "limpiadora", saque el aire lentamente, relajándose completamente.

Respiración de ritmo modificado

- Suave, respiración rítmica con una frecuencia aproximadamente el doble del ritmo normal de su respiración.
- Movimiento relajado en el pecho y abdomen con más uso de los músculos intercostales (pecho).
- Úselas tanto como las necesite para contracciones más desafiantes.
- Use el mismo ritmo constante a lo largo de la contracción o use las estrategias de atención focalizada tanto como lo necesite.

Respiración de ritmo modelo

- Constantes, respiraciones rítmicas aproximadamente el doble de su ritmo normal de respiración.
- El modelo de respiración no cambia el ritmo ni el volumen de intercambio de aire.
- Modelo 3 respiraciones/1 soplo.
- Use las estrategias de atención focalizada tanto como lo necesite.

Variaciones de la respiración de ritmo modelo

- El modelo puede ser de 1 respiración/1 soplo a 6 respiraciones/1 soplo.
- Se puede usar la respiración de ritmo modelo en 1 respiración / 1 soplo (ji/ju).
- Trate el modelo de 5/1, 4/1, 3/1, 2/1, 1/1, 2/1, 3/1, 4/1, 5/1.
- Combine las técnicas de las respiraciones modelo en una contracción.
- Use la atención focalizada tanto como lo necesite.



Tienda eFisioterapia.net

<http://www.efisioterapia.net/tienda>

Compra en la web n°1 de Fisioterapia

Tens y electroestimuladores: electroestimulación al mejor precio, camillas de masaje, mecanoterapia, electroterapia, ultrasonidos... y mucho más. Visítanos en <http://www.efisioterapia.net/tienda>

© <http://www.efisioterapia.net> - portal de fisioterapia y rehabilitacion