

## Clases de Recuperación Física Posparto

En la Clínica Fisioterapia Alcobendas, hemos creado la nueva UNIDAD DE LA MUJER y SUELO PÉLVICO, dirigida principalmente a mujeres que han dado a luz, en algún momento de su vida. No importa el tiempo que haya pasado, pero cuanto antes se recupere, los resultados serán mas eficaces a corto plazo. El tratamiento consta de un entrenamiento saludable acorde a sus necesidades, tanto de suelo pélvico, para evitar disfunciones miccionales y sexuales, como recuperación abdominal, para evitar que se agraven los problemas.



**LA RECUPERACIÓN DEL  
ABDOMEN Y DEL SUELO  
PÉLVICO, TRAS EL  
NACIMIENTO DEL BEBÉ  
ES UNA NECESIDAD  
SANITARIA, QUE EVITA Y  
TRATA LOS PROBLEMAS  
DE INCONTINENCIA**



**Unidad de la  
Mujer  
y  
Suelo Pélvico**

*Fisioterapia Uroginecológica*

**GIMNASIA POSPARTO**



**¿SIENTES QUE TU ABDOMEN NO ES EL MISMO?**

**¿DISTENDIDO QUIZÁ?**

**¿NO CONSIGUES RECUPERARTE DEL EMBARAZO COMO QUISIERAS?**

**¿SIENTES PESADEZ VAGINAL?**

**¿TE DUELE LA ESPALDA?**

No importa el tiempo que hace, desde que diste a luz, si sientes alguno de estos **síntomas**, deberías plantearte hacer algo para tí misma. La estética funciona para las capas más externas de la piel o incluso para la musculatura, pero sólo superficial. Sólo con ejercicio físico adecuado, podrás recuperar tu abdomen, precisamente la musculatura más profunda. (*Gimnasia Abdominal Hipopresiva*)

El simple hecho de haber estado embarazada, es la causa principal de la distensión e incluso diástasis

abdominal. El abdomen va creciendo progresivamente durante todo el embarazo, además el desarrollo del bebé también ejerce una presión sobre el Suelo Pélvico y hace que la musculatura perineal también se distienda. A todo esto se le suma la fuerza de la gravedad, y el resultado va siendo poco beneficioso para nuestra salud perineal y nuestra estética abdominal. Ambas situaciones son igual de incómodas y a largo plazo generan otro tipo de **alteraciones que sí afectan a nuestra vida diaria**. Este tipo de alteraciones tienen relación directa con nuestro suelo pélvico, pueden ser:

- Incontinencias Urinarias (esfuerzo, urgencia...)
- Descenso de vísceras intravaginales (Prolapsos)
- Disfunciones Sexuales

**Las últimas investigaciones científicas han demostrado que la mayor causa de las alteraciones del suelo pélvico son los partos y el embarazo.** En países Europeos como en Francia, la fisioterapia posparto está incluida en la Seguridad Social, dada la alarma sanitaria que esta incidencia ha creado.

La Clínica Fisioterapia Alcobendas, pone a su disposición las siguientes

**Clases de Recuperación Física Posparto:**



• **GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA 65€/mes**

• **PILATES POSPARTO 65€/mes**

Se les realiza una **Valoración de la Postura** y otra de **Suelo Pélvico**, por una fisioterapeuta especializada en la materia.

Se les enseñará en una **Sesión Privada en consulta**, como trabajar la musculatura perineal y las Bases de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva

El precio INCLUYE:

**CLASES + Valoraciones + SESIÓN PRIVADA**

**¡¡¡INFÓRMESE!!!**

**916.238.440**

