

Método 5 P o del tronco

El tronco de eutonía o tronco de propiocepción del Método 5P es una de las herramientas más intensas y completas para la rehabilitación, tonificación y mejora de toda la musculatura del suelo pélvico, la faja abdominal, la postura y el cuerpo en general.

En el Centro médico La Creueta utilizamos el método 5 P en todas las clases grupales: hipopresivos y embarazo, y en las consultas de suelo pélvico. Además proporcionamos los troncos para la paciente pueda continuar el trabajo en su domicilio. De esta manera complementamos y potenciamos en casa el trabajo de reeducación abdomino pélvica realizado.

Resultados del tronco de propiocepción del Método 5P

Mantenerse de pie, descalzo, sobre el tronco, sin perder el equilibrio, respirando y con la postura correcta, provoca una cadena de acciones musculares que generan efectos en todo el cuerpo:

- Activa la musculatura abdominal, lumbar y perineal profunda.
- Tonifica el abdomen y el suelo pélvico.
- Reprograma la postura.
- Incrementa la percepción del propio cuerpo.
- Desbloquea el diafragma.
- Reequilibra las tensiones musculares. De ahí su calificación como tronco de eutonía.
- Mejora las sensaciones en las relaciones sexuales.

Modo de empleo del tronco de propiocepción del Método 5P

El trabajo sobre el tronco se divide en 3 niveles de dificultad.

Los tres niveles son progresivos y conforme se va avanzando en la consecución del objetivo, es decir, mantener el equilibrio y la postura, te iremos añadiendo complejidad y dificultad al ejercicio.

Indicaciones del tronco de propiocepción del Método 5P

- Tanto mujeres como hombres.
- Prevención de problemas de suelo pélvico.
- Tratamiento de todas las disfunciones del suelo pélvico.
- Prolapso de órganos pélvicos.
- Malas posturas.
- Dolores de espalda, hernias discales.
- Incontinencia urinaria y/o anal.
- Hipotonía o debilidad del suelo pélvico.
- Disminución de sensaciones en las relaciones sexuales.
- Hipertonía perineal, vaginismo,
- Síndrome miofascial pélvico.
- Prostatectomía.

Contraindicaciones del tronco de propiocepción del Método 5P

Salvo en casos de problemas de rodilla o tobillo, por la dificultad del ejercicio, no existe ningún tipo de contraindicación.