

### Tratamientos de suelo pélvico

¿Tras el parto sientes que tu abdomen y tu suelo pélvico están flojos y no responden a tu ritmo diario?

¿Te han hecho una cesárea o una cirugía ginecológica?

¿Tienes incontinencia de orina o gases?

¿Notas algún bultito o peso en vagina?

¿Sientes que hay mucha apertura vaginal?

¿Tienes dolor en las relaciones sexuales?

¿Sientes mucha atrofia o sequedad?

O simplemente quieres cuidar y mejorar tu zona pélvica.

La rehabilitación de suelo pélvico puede ayudarte. Te encontrarás mejor, descubrirás una parte de tu cuerpo que posiblemente desconocías, aprenderás a protegerte ante los esfuerzos, a moverte... y a integrar todo esto en tu día a día.

La consulta consistirá en una valoración por un fisioterapeuta especializado: de la postura, la respiración, el abdomen, la espalda y el suelo pélvico. Se programarán ejercicios y un trabajo global que permitirá que el tratamiento sea mucho más eficaz y duradero.

