PELBIS ZORUA: INFORMAZIO ORRI ETA ARIKETAK

Saihestu beharrekoak:

- Ariketetan arnasa eustea.
- Perineorantz presioa egin edo bultzatzea.

Gomendioak:

- Masailezurra eta eskapula-gerrikoa erlaxatuta eduki; lepoa libre, tentsiorik gabe.
- Minik ez jasatea, atseginak eta ondo onartuak izan behar dute.

SUELO PÉLVICO: HOJAS INFORMATIVAS Y EJERCICIOS

A evitar:

- Contener el aire durante los ejercicios.
- Realizar presión o empuje hacia periné.

Recomendaciones:

- Mantener mandíbula y cintura escapular relajadas; cuello libre, sin tensión.
- No aguantar dolor, deben ser agradables y bien tolerados.

1. Arnas ariketak - Ejercicios respiratorios

1.1. Bota arnasa ispilu bat lausotu nahi bazenu bezala. Begiratu sabelaldea aktibatzen den eta zilborra barrurantz sartzen den.

1.2 Bota arnasa isiltasuna eskatzen ariko bazina bezala "ssshhh", eta begiratu sabelaren aktibazioari.

1.3 Saihetsetan eskuak jarriz egin arnasketak eta begiratu inspirazio eta espirazio mugimenduak.

1.1. Saca el aire como si empañaras un espejo con el aliento; observa si tu abdomen se activa y el ombligo se mete hacia dentro.

1.2. Saca el aire como si estuvieras pidiendo silencio "ssshhh" y observa la activación del abdomen.

1.3. Realiza las respiraciones con manos apoyadas en costillas y observa el movimiento en inspiración y espiración.

2. Posturak - Posturas

2.1 Autoelongazioa modu aktiboan bilatzen dugu, baina tentsiorik gabe. Begirada aurrera, kokotsa atzeraka pixka bat, bularra tente, bularrezurretik apur bat sabairantz tiratuz. Burutik gorantz tiratzen duen hari bat irudika dezakegu. Sentitu sabeleko muskuluak modu erreflexuan aktibatzen.

Buscamos una autoelongación postural de modo activo, pero sin tensión. Mirada al frente, barbilla replegada un poco hacia atrás, pecho erguido, tirando del esternón ligeramente hacia el techo. Podemos visualizar un hilo que tira desde la coronilla hacia arriba. Siente cómo a un nivel profundo, la faja abdominal se activa de forma refleja.



2.2 Pelbisa kuxinetan jarriz etzaten gara, berau gorputzaren gainerakoa baino gorago egon dadin. Besoek saihetsen arnasketa-mugimendua jarrai dezakete edo garondoaren atzean gurutzatuta, arnasketa abdomino-diafragmatikoak eginez. Prolapso eta hemorroide kasuetarako aproposa.

Nos tumbamos con la pelvis apoyada en varios cojines de modo que ésta esté más elevada que el resto del tronco. Los brazos pueden estar acompañando el movimiento respiratorio de las costillas o cruzados detrás de la nuca realizando respiraciones abdomino-diafragmáticas. Indicados en prolapsos y hemorroides.



2.3 Lau-hanketan, burua eskuen gainean jarrita, pelbisa burua baino gorago egon dadin. Arnasketa abdomen-diafragmatikoak egin.

En cuadrupedia con la cabeza apoyada en el suelo sobre las manos de modo que la pelvis esté más elevada que la cabeza. Realizar respiraciones abdomino-diafragmáticas.



3. Ariketa propiozeptiboak - Ejercicios propioceptivos

3.1 Kuxin edo eskuoihal biribildu baten gainean eseriko gara, perinea sentituko dugu eta zoru pelbikoaren kontrakzio txikiak egingo ditugu haren uzkurdura nabarituz, bultzatzen dugun edota igotzen den sentitzeko.

Nos sentamos sobre un cojín o toalla enrollada, sentimos el apoyo del periné y realizamos contracciones suaves de suelo pélvico para percibir cómo se contrae, si realizamos empuje o de lo contrario asciende.

3.2 Posizio eroso batean etzango gara. Begiratu ispilu eta linterna batekin zure genitalak eta saiatu zoru pelbikoa uzkurtzen. Begiratu nolakoa den, zer kolore duen, uzkurtzen den ala ez, barrurantz sartzen den edo irteten den.

Nos tumbamos en una posición cómoda; observa con un espejo y linterna tus genitales e intenta realizar contracción de suelo pélvico. Observa cómo es, qué coloración tiene, si se contrae o no, si se mete hacia dentro o si sobresale.

3.3. Pelbisaren mugikortasuna. Ahoz gora etzango gara, aldaka eta belaunak tolestuta ditugula eta oinak lurrean jarrita. Sakroa hustutako baloi baten gainean jarriko dugu. Imajina ezazue pelbisa erloju bat dela: 12ak zilborra, 6ak pubisa, 9ak eskuineko hezur-ertza eta 3ak ezkerreko hezur-ertza. 6etatik 12etara joan–etorriak egiten ditugu, arnasketarekin koordinatuz, eta 6etatik 9etara ondoren. Azken honetan, mugimendu gutxiago dago. Gure pelbisean ur pixka bat duen plater bat daukagula irudika dezakegu; alde batetara okertzen badugu apur bat, ura bertara joango da. Hankek ez dute asko mugitu beharrik, mugimendua pelbisean ardaztuko dugu.



Movilidad pelvis. Nos tumbamos boca arriba con flexión de cadera y rodillas separadas a la anchura de caderas y pies apoyados. Podemos colocar sacro encima de un balón desinflado. Imaginamos que la pelvis es un reloj siendo las 12 el ombligo, las 6 el pubis, las 9 el reborde óseo derecho y las 3 el reborde óseo izquierdo. Hacemos desplazamientos de las 6 a las 12 coordinando con la respiración y después de las 6 a las 9. En este último, hay menos movimiento: podemos imaginar un plato con un poco de agua apoyado en nuestra pelvis y si la inclinamos ligeramente hacia un lado, el agua se deslizará hacia allí. Las piernas no tienen por qué moverse mucho, tratamos de que el movimiento se focalice en la pelvis.

4. Kegel-en ariketak – Ejercicios de Kegel

Giharrak hidratatuta eta elastiko mantentzeko garrantzitsua da mugimendua. Etzanda, eserita edo zutik egin daitezke. Fisoterapeutak egindako balorazio perinealaren arabera jarraibide desberdina emango du, errepikapen kopurua, uzkurdura azkarrak edota mantenduak. Era berean, garrantzitsuak izango dira erlaxazioa errazteko edo indartzeko ariketak horretarako zailtasunak daudenean.

El movimiento es importante para mantener hidratada y elástica la musculatura. Se pueden realizar en posición tumbada, sentada y de pie. Según la pauta determinada en la valoración perineal realizada por su fisioterapeuta, se realizarán repeticiones de los mismos, contracciones rápidas y/o mantenidas. También son importantes para reforzar o facilitar la relajación cuando hay dificultades para lograrla.

4.1 Igogailuaren ariketa. Imagina ezazu zure bagina igogailu bat dela. Ateak ixten hasi azaleko muskulaturaren uzkurdura leuna eginez. Muskulatura sakonaren uzkurdura handirik egin gabe saiatuko gara 1.solairura, 2.era eta, ahal izanez gero, 3.era igotzen Ez eutsi arnasari eta espirazioa egin,"igotzen garen" bitartean.

Ejercicio del ascensor. Imagina que tu vagina es un ascensor. Comenzamos cerrando las puertas con contracción de musculatura superficial y después nos proponemos ascender pisos, una planta, dos o si es posible tres, realizando una contracción suave, no muy potente de la musculatura profunda. Es importante no contener el aire y espirar mientras "subimos".

5. Faxa abdominaleko ariketak - Ejercicios de faja abdominal

5.1 Trasbertsoaren aktibatzea. Buruz gora etzanda zilborra kamilaruntz eta bularezurrerantz eraman.

Activación del transverso. En posición boca arriba llevamos el ombligo hacia la camilla y hacia el esternón.

5.2 Belaunak eta orkatilak 90 gradutara ditugula esertzen gara bizkarreko euskarririk gabe. Arnasa botatzean geure burua luzatzen saiatuko gara, lepoa luzatuz, kokotsa igo gabe eta, era berean, iskioiak eserlekuan "josiz" kontrako norabidean

Nos sentamos con rodillas y tobillos a 90° sin apoyo posterior. Durante la salida del aire tratamos de "crecer" con el cuello erguido sin elevar la barbilla y al mismo tiempo "clavamos" isquiones en el asiento, en dirección contraria.

5.3 Buruzgora etzango gara besoak gorputzaren alboan edota lepo azpian ipiniz. Hankak gurutzatuko ditugu oin batek bestearen kontra erresistentzia eginaz eta mugimendurik sortu gabe, behatzen norabidea sabaia izanik. Aktibazio honetan zilborra kamilaruntz zuzenduko dugu arnasa poliki botaz.

Nos tumbamos boca arriba con manos a lo largo del cuerpo o cruzadas debajo de la nuca. Entrecruzamos ambos pies de modo que se realice una resistencia entre uno y otro sin que haya movimiento alguno con los dedos de los pies dirigidos hacia el techo. Durante esta activación expulsamos el aire lentamente hundiendo el ombligo hacia la camilla.



5.4 Alde baten gainean etzango gara goian daukagun eskuaren esku-ahurra bularraren parean jarriz eta goiko hankaren oina behekoraren aurretik ezarriko dugu belauna eta mokorra flexionatuz. Izterra atzeruntz eramaten saiatuko gara eta oinak erresistentzia jarriko dio. Arnasa botaz egingo da.

Nos tumbamos de medio lado con apoyo de la palma de la mano que está arriba a la altura del pecho y colocamos la extremidad inferior que queda arriba con apoyo del pie por delante y flexión de cadera y rodilla. Tratamos de llevar el muslo a posterior y el pie ejerce de resistencia. Realizar en espiración.



5.5 Orpoen gainean eseri eta belauniko geratu arte altxatzen gara. Mugimendua kanpoko errotazio batekin hasten da. Banda batek mugimendua zuzentzen lagun diezaguke. Buruan erortzerik nahi ez dugun zama bat daramagula irudikatzen dugu autoelongazioa lortzeko. Espirazioan egin.

Nos sentamos sobre los talones y nos incorporamos hasta quedar de rodillas, iniciando el movimiento con una rotación externa, una banda nos puede ayudar a dirigir el movimiento. Imaginamos que llevamos una carga en la cabeza, evitando que se caiga. Realizar en espiración.



5.6 Alde baten gainean etzaten gara, besoak eta hankak luzatuta. Hazten gara, eskuetatik (gorantz) eta orpoetatik (beherantz) (oinak flexionatuta daude, hatzak hankaren aurreko aldera botata). Aldi berean, “inurri batzuk pasatzeko bide bat”, leku bat sortu behar dugu justu gure gerriaren azpian. Ez ahaztu ariketa egiten dugun bitartean, poliki-poliki arnasa bota behar dugula. Berriro arnasa hartu eta luzapena eta bidea egiten dugunean bota. Bi aldeen gainean egin behar dugu.

Nos tumbamos de medio lado con brazos y piernas extendidas, nos elongamos en dirección contraria, desde manos y desde talones, los pies están flexionados, con los dedos tirando hacia la cara anterior de la pierna.

Durante la salida del aire imaginamos que “un camino de hormigas” quiere pasar justo por debajo de nuestra cintura e intentamos hacer hueco para que pasen. No olvidar espirar lentamente durante el ejercicio y en reposo volver a tomar aire. Realizar a ambos lados.



5.7 Gluteo-zubia. Ahoz-gora etzaten gara, belaunak flexionatuta eta oinak lurrean jarrita. Euskarri-puntuak burua, eskuak eta oinak dira. Pelbisaren atzerabertsio bat egingo dugu, eta, pelbisa atzerago eraman ezin dugunean, lurretik altxa eta igo egingo dugu. Goma gogor edo gerriko bat jar daiteke belaunen inguruan, kanporanzko erresistentzia egiteko, belaunak separatzen saiatuz baina mugitu gabe. Jaisteko, posizioa desegiten dugu pausoz pauso, bizkarrezurra ornoz-orno lehenengo eta bukatzeko sakroa. Bai igotzeko eta bai jaisteko, mugimendua arnasa botaz egingo dugu.

Puente glúteo. Nos tumbamos boca arriba con rodillas flexionadas y planta de los pies apoyadas en el suelo. Los puntos de apoyo son la cabeza, las manos y los pies. Realizamos una retroversión de la pelvis y cuando no podemos llevar la pelvis más hacia atrás, despegamos del suelo y elevamos. Se puede colocar una goma dura o cinto alrededor de las rodillas de modo que cuando elevemos realicemos una resistencia hacia fuera intentando separar rodillas sin que haya movimiento. Para bajar deshacemos el movimiento, vamos apoyando vértebra a vértebra la columna y lo último que apoya es el sacro. Tanto para subir como para bajar coordinamos el movimiento con la salida del aire.





5.8 **Aurrekoaren beste aukera bat gomarik gabekoa da: ipurmasaileko zubia oin baten gainean egitea. Behin goian egonda, hanka bat luzatu, (oinaren punta bururantz zuzenduta) eta pelbisa lerrokatuta mantendu. Lehenengo hanka batekin eta gero bestearekin egingo dugu.**

Una variante del anterior es sin la goma, realizar el puente glúteo sobre un pie. Una vez arriba, despegamos un pie manteniendo la pelvis alineada apoyándonos en el otro; repetimos alternando uno y otro pie.



5.9 **Beste aukera aurreratuago bat, baloi handi batekin. Bizkarraren gainean etzanda, bi oinak baloi gainean ditugula, pelbisa izterrekin lerrokatu arte igo, eta mantendu postura. Sabelean pisua jarrita edo pisurik gabe egin daiteke.**

Otra opción más avanzada con balón grande, apoyamos el tronco dejando la pelvis en el aire con apoyo en ambos pies. Elevamos la pelvis hasta alinearlo con los muslos y mantenemos la posición. Se puede realizar con o sin peso en abdomen.



5.10 **Kuadrupedian, eskuak sorbaldekin lerrokatuta, belaunak aldakekin lerrokatuta, bizkarrezurra elongatuta, lepoa erlaxatuta eta lurrera begira. Arnasa botatzean, hanka bat altxatu eta luzatuko dugu, bizkarezurrarekin lerrokatuta eta mantendu oinaren behatzak bururantz zuzenduta. Hanka batekin lehenengo eta gero bestearekin.**

En cuadrupedia con apoyo de manos alineadas con hombros y apoyo de rodillas alineadas con las caderas, columna elongada, cuello relajado y alineado mirada hacia el suelo. Durante la salida del aire, despegamos una extremidad inferior del suelo y la extendemos de modo que quede alineada con el tronco y el pie flexionado, con dedos hacia la cara anterior de la pierna (no puntillas). Alternamos una extremidad y la otra.



Ariketa hau menperatzen badugu, besoaren mugimendua gehituko dugu. Beso bat altxa dezakegu eta aldi berean kontrako hanka. Lepoaren posizioa zainduko dugu, sorbaldak jaso gabe ariketa egitean eta arnasa botatzen jarraituko dugu.

Si controlamos este ejercicio, podemos añadir el despegue de extremidad superior alternando con la extremidad inferior contraria al mismo tiempo. Vigilamos la postura del cuello, sin encogernos de hombros y seguir espirando durante el ejercicio sin contener el aire.



5.11 **Lau-hanketan plantxa. Kuadrupedia posiziotik, belaunak lurretik pixka bat igoko ditugu, oinen hatzetan eta eskuetan jarrita.**

Plancha en cuadrupedia. Desde la posición anterior de partida, vamos a despegar ligeramente las rodillas del suelo con apoyo en pies y manos. Los pies están apoyados en los dedos flexionados.



5.12 **Besaurretan plantxa. Buruz behera, bizkarrezurra eta hankak luzatuta jarriko ditugu, besaurretan eta oinen hatzetan jarrita. Garrantzitsua da pelbisa ez goian, eta ez behean kokatzea, baizik eta ondo lerrokatuta, posizioari eutsi, arnasa botatzeko denbora areagotuz.**

Plancha en antebrazos. Realizamos un apoyo en antebrazos anterior y colocamos el tronco y las extremidades inferiores en extensión con apoyo en dedos flexionados. Es importante la alineación, que la pelvis no quede arriba ni tampoco que se descuelgue hacia abajo. Podemos mantener la posición, acentuando el tiempo espiratorio.



5.13 **Plantxa eskuen gainean. Kuadrupediatik abiatuta, oin bat bere hatzen gainean jarriko dugu, eta gero bestea, belaunak luzatuz, Bizkarrezurra lerrokatuta eta hondoratzen utzi gabe, sabelaldea irmo eta aktibo mantendu behardugu.**

Plancha sobre manos. Partiendo de cuadrupedia, colocamos un pie apoyado en dedos y después el otro, extendiendo rodillas, con el tronco alineado sin dejarnos hundir, con el abdomen firme y activo.



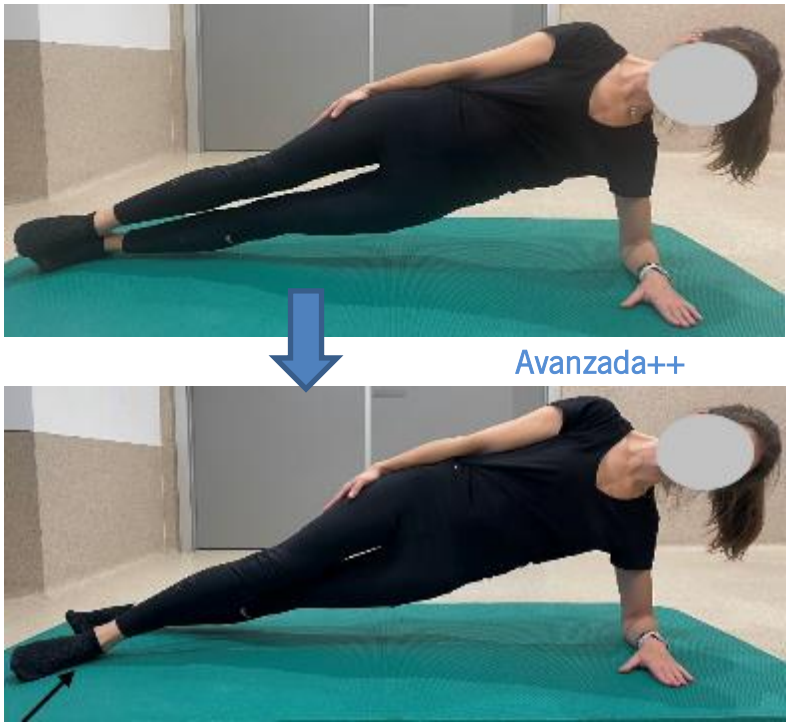
5.14 **Alboko plantxa. Alde baten gainean jarriko gara, besaurrean apoiatuta, ondo lerrokatuta, eta belaunak apur bat flexionatuta. Gorputza lurretik altxako dugu belaunetan eta besaurrean jarrita, pelbisa zuzen, lepoa eta postura hondoratu gabe.**

Plancha lateral. Nos colocamos de medio lado con apoyo en antebrazo bien alineado y extremidades inferiores ligeramente flexionadas. Despegamos el tronco con apoyo en rodillas y antebrazo y manteniendo la pelvis en extensión sin hundir el cuello ni la postura.



5.15 **Alboko plantxa aurreratuagoa, Besaurrean eta oinetan bermatuta egin daiteke, bi hankak luzatuta.**

Plancha lateral más avanzada. Se puede realizar con apoyo en antebrazo y en los pies con ambas extremidades inferiores en extensión.



5.16 **Sentadillak. Besoak aurrerantz eramaten ditugu, eta, aldi berean, eseriko bagina bezala, aldakak eta belaunak flexionatzen ditugu, pelbisa atzera mugituz. Goma elastiko bat zapaldu dezakegu oinekin, eta bi eskuekin heldu. Aldi berean, makurtu eta goma erresistentziaz tenkatu behar dugu.**

Sentadillas. Llevamos extremidades superiores hacia delante al tiempo que flexionamos caderas y rodillas desplazando nuestra pelvis hacia atrás como si fuéramos a sentarnos. Podemos pisar una goma elástica con los pies y agarrarla con ambas manos. Al tiempo que nos agachamos tensar la goma con resistencia.



5.17 Hormako sentadilla. Beste sentadilla mota bat da, hormaren kontra jarrita, pisuarekin edo pisurik gabe, posizioa mantentzea. Bizkarra ondo lerrokatuta eta oinak hormatik aurreratuta.

Sentadilla en pared. Otra variante es realizar la sentadilla apoyándonos en la pared y mantener la posición con o sin peso. Espalda bien alineada y los pies separados de la pared.

5.18 Gluteo ertaineko ariketa goma elastikoarekin. Albo baten gainean etzanda, goma belaunen gainetik lotuta eta hankak apur bat flexionatuta. Gainean dagoen belauna separatuko dugu, gomak eskaintzen duen erresistentzia gaindituz. Aldi berean, abdominala aktibatuko dugu arnasa botatzen dugun bitartean. Albo bakoitzaren gainean jarrita egin.

Ejercicio de glúteo medio con goma elástica. Nos tumbamos de medio lado con la goma atada por encima de las rodillas y extremidades inferiores semiflexionadas. Separamos la rodilla que está por encima venciendo la resistencia que ofrece la goma mientras activamos faja abdominal en tiempo espiratorio. Realizar con ambos lados.

5.19 Gluteo ertaineko ariketa goma elastikoarekin. Zutik, belaunak apur bat flexionatuta; goma (bi oinekin zapalduta eta aurretik gurutzatuta dugularik), bi eskuekin mutur bakoitzari eutsi eta tentsio egokia emango diogu; (aldaketan puntu finkoa har dezakegu eskuekin, ukondoa apur bat flexionatuta). Ariketa egiteko hiru aukera daude:

- Hanka bakoitza separatu dezakegu, txandaka.
- Behin eta berriz egin dezakegu banantze-ariketa hanka berarekin, bestearen gainean oreka mantenduz.
- Alde baterantz eta besterantz ibil gaitezke, bi oinen arteko tartea mantenduz.

Ejercicios de glúteo medio con goma elástica. De pie con ligera flexión de rodillas, pisamos la goma con ambos pies y la cruzamos por delante; sujetamos con ambas manos cada extremo dándole la tensión adecuada de modo que tomemos punto fijo en nuestras caderas con las manos y con ligera flexión de codo.

Hay tres opciones de ejercicio:

- Podemos realizar una separación de cada extremidad inferior de forma alterna
- Podemos realizar el ejercicio repetido de separación con la misma extremidad manteniendo el equilibrio sobre la otra.
- Podemos caminar hacia uno y otro lado manteniendo la separación entre ambos pies.



6 **Luzaketak** - Estiramientos

6.1 **Piramidala-** Piramidal



6.2 **Psoas-a-** Psoas



6.3 **Aduktoreak-** Abductores



6.4 **Isquiotibialak-** Isquiotibiales

