

SECCIÓN III.
ACTIVIDADES
DE EJERCICIO FÍSICO

CONTENIDOS

La preparación física ayuda a la consecución de un embarazo, parto y puerperio saludables y prepara al organismo para estar en las mejores condiciones en cada uno de estos momentos. El ejercicio moderado durante el embarazo, al igual que para cualquier persona, es un buen hábito para la gestante, que se debe realizar de forma continuada. El ejercicio aeróbico regular durante el embarazo parece mejorar (o mantener) el estado físico (Kramer-McDonald, 2008). Se observa la implicación positiva de la terapia física durante el periodo de embarazo, que revierte en una mayor estabilización de los cambios biológicos que tienen lugar en esta etapa (Chacón, 2011).

Por otro lado, conocer cómo se debe respirar potencia el control mental y físico, y mejora la oxigenación a nivel materno y fetal.

Las técnicas de relajación no sólo deben practicarse durante el embarazo y el puerperio, sino también para el parto, ya que mitigan las situaciones de estrés, de temor, ansiedad, etc.

Si bien en esta sección se nombrarán distintos tipos de ejercicios, las principales técnicas de relajación y respiración, será el/la docente quien indique qué recursos usar para cada grupo, según su capacitación y experiencia, y las necesidades del mismo.

Los aspectos a tratar en esta sesión son:

Ejercicio físico durante el embarazo

Ejercicio físico durante el puerperio

OBJETIVOS GENERALES

Estos objetivos generales son aplicables en todas las sesiones del programa.

Conocimientos:

La mujer/pareja o acompañante:

- conocerá los ejercicios físicos y técnicas respiratorias y de relajación que permitan mejorar/mantener el estado físico y emocional durante el proceso de la gestación hasta el parto, y posteriormente en el puerperio.
- identificará los principales beneficios físicos y psicológicos de las actividades de ejercicio físico, de respiración y de relajación.
- reconocerá las posibles consecuencias que se derivan de estilos de vida, caracterizados por la escasez/falta de ejercicio físico durante el embarazo y puerperio.

Habilidades:

La mujer/pareja o acompañante:

- será capaz de realizar los distintos ejercicios físicos, respiraciones, masajes y técnicas de relajación, para participar más activamente y hacer uso de ellos en las distintas etapas del embarazo, parto y puerperio.
- estará preparada para usar estrategias adaptativas que le permitan incorporar ejercicios y hábitos posturales en su vida diaria.

Actitudes:

La mujer/pareja o acompañante:

- estará preparada para tomar conciencia positiva de su cuerpo, de sus cambios y de su relación con las actividades propias de la vida cotidiana, familiar, laboral y social.
- comprenderá la relevancia que cobran estos recursos para una mejor y positiva vivencia del embarazo, parto y puerperio.
- asumirá la importancia de la práctica de ejercicio físico habitual y técnicas de relajación y respiración para mejorar el estado materno-fetal y la intercomunicación entre ambos y todo el entorno que rodeará al futuro/a hijo o hija.

METODOLOGÍA

La modalidad formativa propuesta para estos contenidos es la de breves talleres insertos en cada una de las sesiones del programa de Preparación al Nacimiento y Crianza, si bien, en el caso de que la docente disponga del tiempo y los recursos suficientes, sería también muy recomendable realizar alguna sesión monográfica dedicada al ejercicio físico.

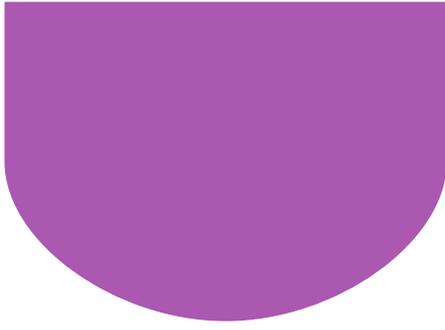
La metodología del taller está orientada a la aplicación de aprendizajes, de modo que se combinará una brevísima exposición teórica y una práctica guiada, a través de la que la gestante desarrollará tareas eminentemente prácticas con el apoyo y supervisión del o de la profesional.

El taller se llevará a cabo al final de cada sesión y se comenzará con 2-3 min de calentamiento de las distintas articulaciones y grupos musculares. Se realizarán ejercicios acomodando la respiración a cada uno de ellos.

Como norma general diremos que los ejercicios se deben de realizar de forma regular, con movimientos suaves y una respiración controlada; se empezará realizando 5 repeticiones y se aumentará progresivamente hasta llegar a 10 repeticiones.

Después se llevarán a cabo ejercicios de relajación y estiramiento de los grupos musculares trabajados anteriormente. En algunas de las sesiones se realizaran técnicas de relajación.

Los ejercicios se presentan a modo de sugerencia para el profesional, teniendo en cuenta que después de trabajar cada grupo muscular hay que estirar con la contrapostura.



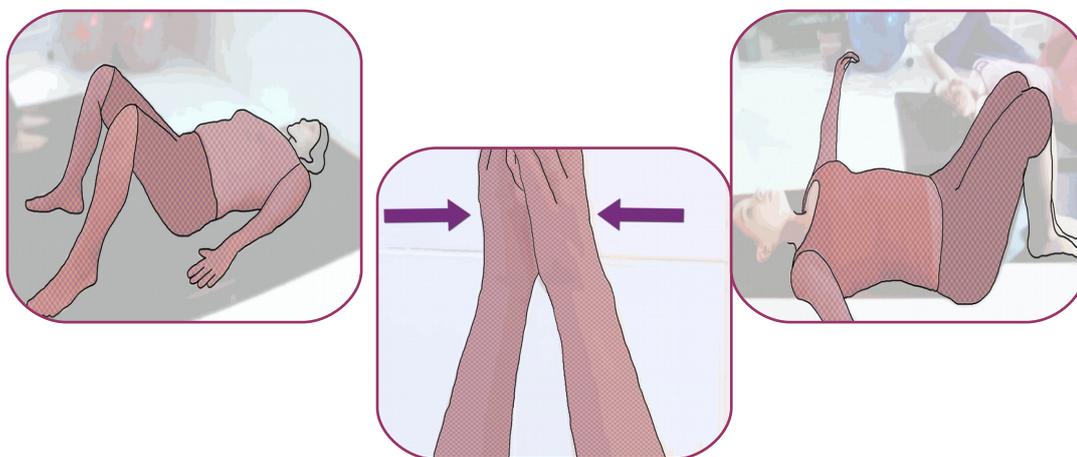
DURANTE EL PUERPERIO

Ejercicio físico durante el puerperio

Los ejercicios de recuperación post-parto están enfocados a una mejora de la forma física y recuperación del suelo pélvico.

Gimnasia post-parto

RESPIRACIÓN TORÁCICA



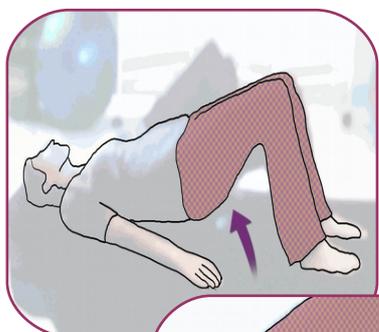
Ejercicio de oxigenación y relajación que se realizará como preparación del resto de los ejercicios (se hará de pie), así como para finalizar los mismos (se puede hacer en decúbito supino).

Desde la posición inicial, se extienden o se suben (dependiendo si se hace de pie o en decúbito supino, respectivamente) los brazos y finaliza volviendo a la posición inicial.

Se tomará aire por la nariz al extender o subir los brazos y se soltará por la boca al volver a la posición inicial.

TABLA DE EJERCICIOS

PELVIS



Bascular la pelvis: ejercicio que ayuda a corregir las curvas de la columna y a potenciar los músculos abdominales y glúteos.

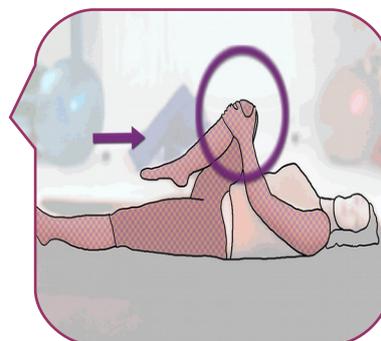


Tumbadas boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas, metemos el vientre hacia dentro, elevando del suelo la cadera, al mismo tiempo que apretamos los glúteos hacia arriba.

Durante todo momento, la espalda estará en contacto con la colchoneta. Mantenemos esta posición de dos a tres segundos y volvemos a la posición de partida relajando suavemente los músculos contraídos.

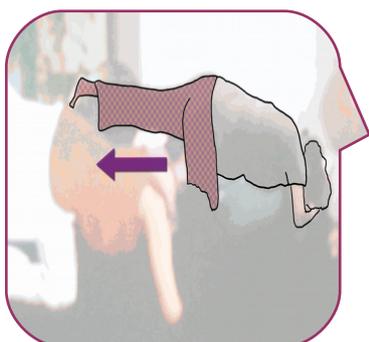
Alargamiento de músculos de la cadera (Psoas iliaco) (ayuda a mantener la pelvis en posición correcta):

En decúbito supino, flexionar la rodilla y cadera hacia el pecho, mientras se mantiene la pierna contraria estirada lo más posible. Se debe realizar el ejercicio primero con una pierna y luego con la otra, alternativamente.



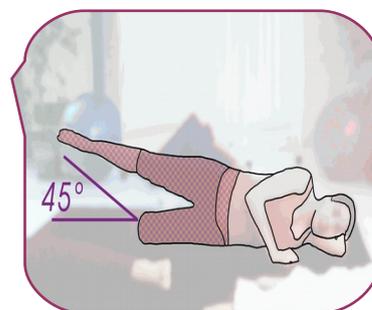
GLÚTEOS

Potenciación de los músculos glúteos medios (estabiliza la pelvis y mejora la marcha): En decúbito lateral, subir la pierna 45° sobre la horizontal de la columna y volver a la posición inicial. Realizarlo primero con una pierna y después con otra.



Potenciación de los músculos glúteos mayores:

Arrodillándose en cuadrupedia, alinear los brazos al nivel de las rodillas (en flexión y unidos codo y rodilla), apoyando los antebrazos en la colchoneta, y las rodillas por delante de las caderas, estirar y elevar una pierna procurando que no suba por encima de la columna. Volver a la posición inicial y hacer el ejercicio con la otra pierna.

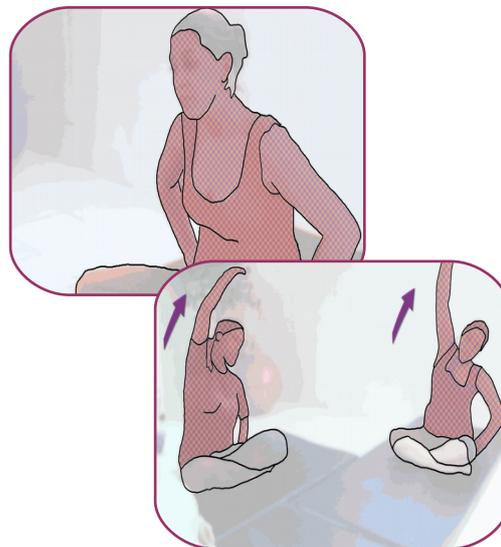


Alargamiento de los músculos del tórax

Sentada con las caderas y rodillas flexionadas, sujetamos la pelvis con una mano mientras el brazo opuesto lo elevamos al máximo flexionando la parte alta del tronco hacia el lado contrario.

Volvemos suavemente a la posición inicial.

Realizamos el ejercicio primero con un brazo y luego con el otro.



ROTACIÓN DEL TRONCO



Sentadas en el suelo con las piernas abiertas y flexionadas levemente intentamos mantener la columna lo más recta posible.

Con las manos sobre las caderas, en forma de jarra, giramos el tronco suavemente cuanto sea posible, de forma rítmica hacia un lado y hacia el otro. Repetimos este ejercicio alternativamente y acabar en el punto de partida.

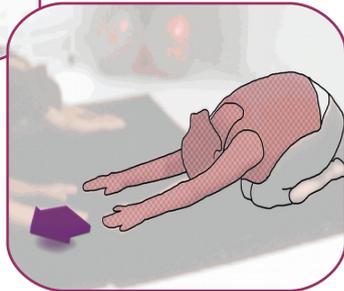


Con este movimiento ayudamos a flexibilizar la columna.

ESPALDA



Flexibilizar la columna. Nos sentamos en el suelo con los muslos colocados sobre las espinillas, de tal forma que los pies nos queden bajo los glúteos. Mantenemos la espalda lo más recta posible y, a continuación, avanzamos con las manos intentando tocar la colchoneta con el pecho.

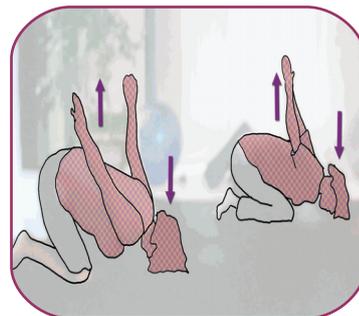
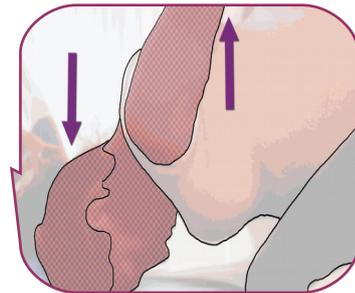
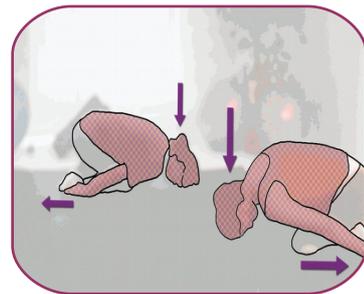


Volvemos a la posición de partida suavemente, manteniendo la pelvis estable.

Potenciación de los músculos altos de la columna

Nos colocamos en el suelo con las piernas flexionadas y ligeramente abiertas, con los muslos colocados sobre las espinillas, de tal forma que los pies nos queden bajo los glúteos.

Con el cuerpo totalmente echado hacia delante y la cabeza apoyada en la colchoneta, empezamos a elevar los brazos y suavemente subimos cabeza y tronco. Volvemos gradualmente a la posición de partida, manteniendo la barbilla metida en todo el recorrido.



EJERCICIOS DEL SUELO PÉLVICO

1. **Ejercicios de Kegel (realizarlos tres veces al día)**

Los ejercicios de Kegel, o ejercicios de contracción del músculo pubocoxígeo, son unos ejercicios destinados a fortalecer los músculos pélvicos. Estos ejercicios se idearon para controlar la incontinencia urinaria de la mujer tras el parto. El propósito de los ejercicios es fortalecer los músculos de la zona pélvica y mejorar la función del esfínter uretral y rectal. El éxito de los mismos depende de la práctica apropiada de la técnica y un disciplinado cumplimiento del programa de ejercicios.

Los ejercicios pueden realizarse en cualquier momento y lugar. Muchas mujeres prefieren hacerlos acostadas o sentadas en una silla. Tras un plazo de 4 a 6 semanas se debe encontrar mejoría, pero en algún caso pueden transcurrir hasta 3 meses para notar cambios.

Durante la ejecución de los ejercicios no deben sentirse molestias ni en el abdomen ni en la espalda: si esto sucede es que se están realizando de forma incorrecta. Hay quien contiene la respiración o aprieta el tórax mientras contrae los músculos del piso pélvico; esto no es recomendable, lo correcto es que se relaje y se concentre en los músculos del piso pélvico.

Principiantes

- a. Vaciar la vejiga.
- b. Contraer los músculos de la vagina hacia el interior de la cavidad abdominal durante tres segundos y relajar. Repetir 10 veces.
- c. Contraer y relajar lo más rápido que se pueda. Repetir 25 veces.
- d. Imaginar que se sujeta algo con la vagina, mantener esta posición durante 3 segundos y relajar. Repetir 10 veces.

Iniciadas

- a. Tumbarse en el suelo con las rodillas dobladas y las plantas de los pies cara a cara.
- b. Mantener los músculos del estómago y de la vagina en posición relajada.
- c. Imaginar mentalmente las paredes interiores de la vagina e intentar acercarlas contrayendo los músculos (no se deben flexionar los músculos del estómago ni presionar los glúteos. Seguir dos veces más.
- d. Contraer lentamente contando hasta diez.
- e. Relajar contando hasta diez y volver a empezar.

El ejercicio debe hacerse durante diez minutos.

Hay tres métodos para identificar los músculos sobre los que va a realizar el programa. Se les pueden dar a las gestantes o púerperas las siguientes instrucciones:

- a. Imagine que está tratando de evitar la salida de aire del intestino o de controlar un episodio de diarrea, contraiga los músculos que usaría para hacerlo. Si tiene la **sensación de contracción**, quiere decir que esos son los músculos que tiene que ejercitar.
- b. **Tacto vaginal:** Acuéstese e introduzca un dedo en la vagina. Apriete como si estuviera tratando de detener la salida de orina. Si siente que aprieta el dedo, está utilizando los músculos correctos.

Es muy importante que apriete sólo este grupo muscular y no apriete otros músculos al mismo tiempo (abdomen, caderas, nalgas...), ya que, al hacerlo, puede ejercer más presión sobre los músculos que controlan la vejiga y obtener un efecto contrario al deseado.

2. Gimnasia abdominal hipopresiva

Las Técnicas Hipopresivas fueron creadas por el Doctor en Ciencias de la Motricidad y especializado en rehabilitación Marcel Caufriez, a través de su dedicación a la reeducación uro-ginecológica. En 1980 las denominó “Aspiración diafragmática” y a partir de ellas se construyó en laboratorio la Gimnasia Abdominal Hipopresiva, cuyo objetivo inicial era buscar una técnica de fortalecimiento muscular que fuese beneficiosa para la faja abdominal pero sin efectos negativos sobre el suelo pélvico.

En la iniciación, al igual que en cualquier otro programa de ejercicio, conviene seguir una progresión en el aprendizaje, por eso en las primeras dos semanas conviene hacer dos sesiones semanales de entre 15 y 20 minutos y a partir de ahí practicar todos los días entre 20 minutos hasta que las pruebas de competencia abdominal y perineal determinen que exista una reprogramación completa del tono y función.