



# Programa Cuidado del Suelo pélvico Pre-parto

---

Unidad de Suelo Pélvico



Pelvitonic





Plataforma online  
PELVITONIC

# OBJETIVOS



## 2º y 3º Trimestre

Ejercicios para mejorar el control y la actividad de los músculos del abdomen y del suelo pélvico para:

- Prevención de pérdidas de orina
- Prevención dolor lumbo-pélvico
- Preparación musculatura para el parto

Nuestro “**BONO de programas de ejercicio online**” consta de 4 programas de ejercicio. Cada programa contiene 10 vídeos específicos de ejercicios con explicaciones y además se incluyen dos videoconsultas para el control y seguimiento.

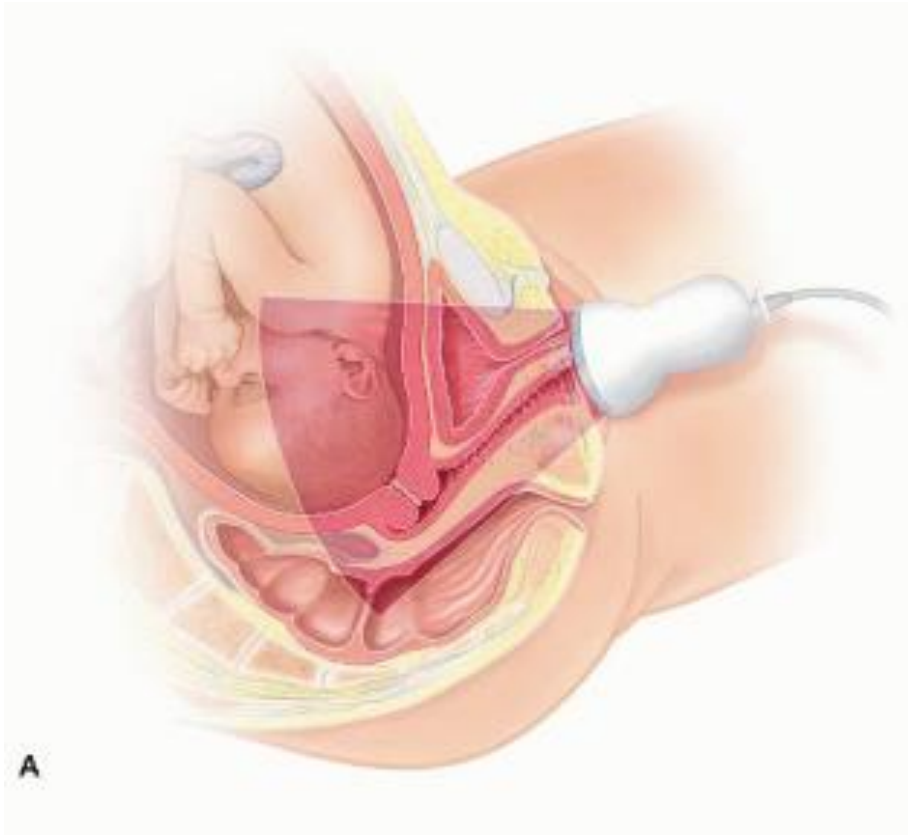
## 3º Trimestre

**EVALUACIÓN CLÍNICA Y  
ECOGRÁFICA DE SUELO PÉLVICO**

**MASAJE PERINEAL**



Plataforma online  
PELVITONIC



# Evaluación clínica y ecográfica

La evaluación clínica de SUELO PÉLVICO consiste en revisar por un lado la fuerza, la resistencia y sobre todo flexibilidad de la musculatura, fundamental para el parto y por otro, ver el control y la eficacia del pujo.

A través del biofeedback ecográfico podemos registrar el movimiento muscular durante la contracción, la relajación y el pujo. De esta manera, contamos con un registro previo al parto, lo que nos permite determinar de una manera más objetiva los cambios tras el parto.



Plataforma online  
PELVITONIC

## PROGRAMA ONLINE DE EJERCICIOS

Envío de vídeos de ejercicios y cuestionarios clínicos

Control mediante videollamadas/chat/audio...

 **quirónsalud**  
La salud persona a persona



[info@pelvionic.es](mailto:info@pelvionic.es)  
[u.suelopelvico.mad@quironsalud.es](mailto:u.suelopelvico.mad@quironsalud.es)



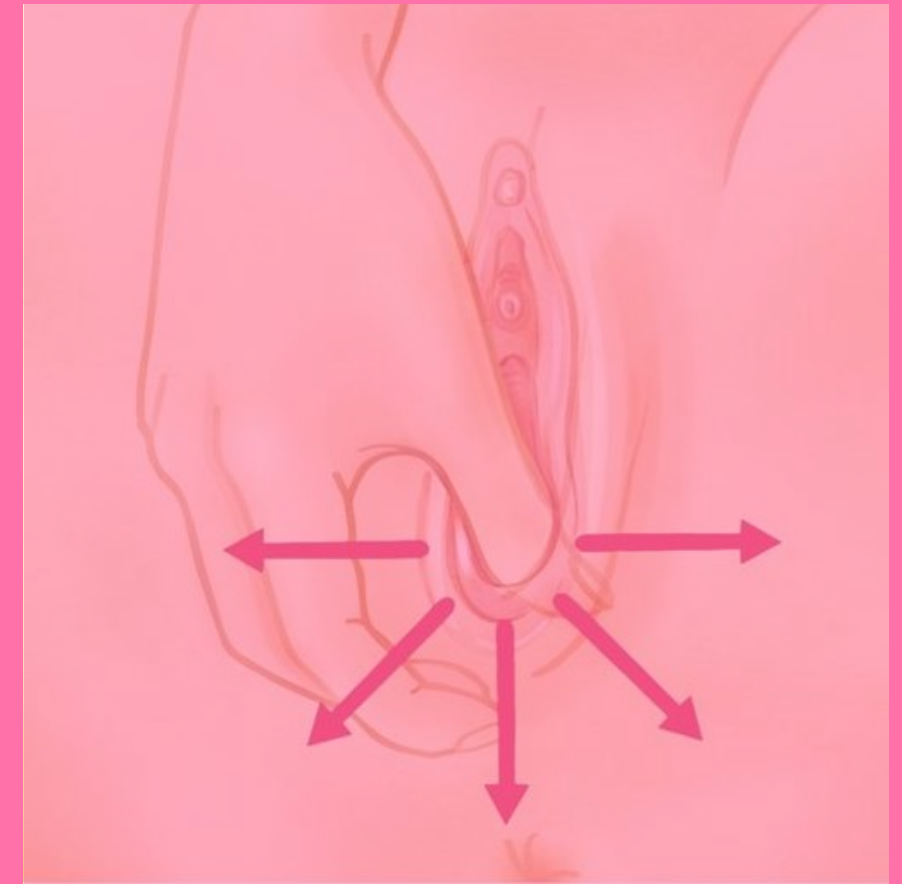
Plataforma online  
PELVITONIC

# MASAJE PERINEAL

## A PARTIR DE LA SEMANA 33-34 DE GESTACIÓN

Cuando se detecta tras la evaluación clínica de suelo pélvico que la flexibilidad muscular no es correcta os recomendaremos la realización de sesiones de tratamiento para aumentar la elasticidad del tejido. Durante estas sesiones se combinarán diferentes técnicas de fisioterapia de estiramiento muscular, para conseguir la máxima flexibilidad posible.

Si la flexibilidad es correcta podemos enseñar a la pareja a realizar el masaje perineal o bien, podéis acudir a las sesiones específicas del equipo de matronas del hospital que os enseñará también la técnica que debéis de realizar en domicilio.





Plataforma online  
PELVITONIC

# PRECIOS

## Seguros médicos

Infórmanos si tienes algún seguro médico, es posible que pueda cubrirte este programa pre-parto.

## Precios Privado

**Evaluación clínica y ecográfica** (sesión presencial en Hospital Quirónsalud): **72 euros**

**BONO programas ejercicios online:** 4 programas personalizados de ejercicios + dos videoconsultas + comunicación vía Chat con tu fisioterapeuta - **95 euros**

**Sesión de masaje perineal** (técnicas de rehabilitación de suelo pélvico): **40 euros**