
GUÍA DE, RESPIRACIÓN

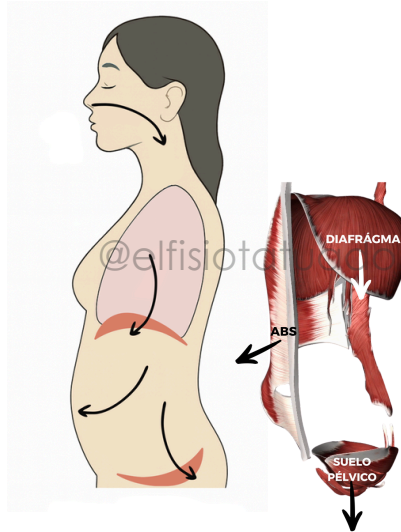
RESPIRACIÓN NATURAL Y ADAPTADA, VALSALVA Y BRACING

Gymsisskul

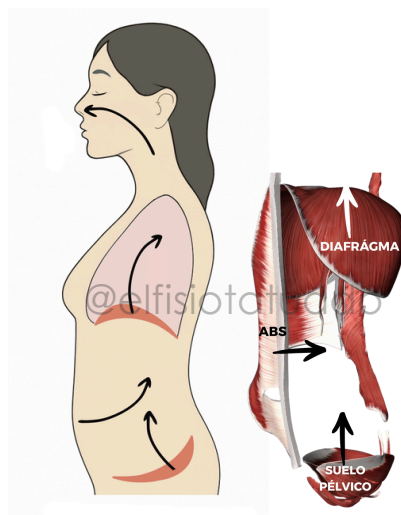
elfisiotatuado

RESPIRACIÓN NATURAL (ACTIVACIÓN REFLEJA)

Al inhalar, el diafragma se contrae y baja aumentando la presión intra abdominal (PIA), haciendo que el abdomen se distienda y el suelo pélvico (SP) descienda ligeramente.

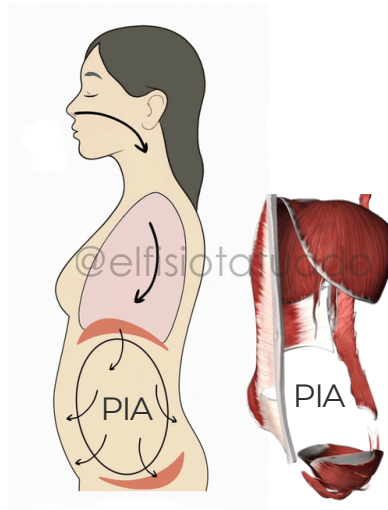


Al exhalar el diafragma se inhíbe y sube, liberando progresivamente la PIA, mientras el abdomen y suelo pélvico se contraen, llevando los abdominales hacia adentro y el suelo pélvico hacia arriba.



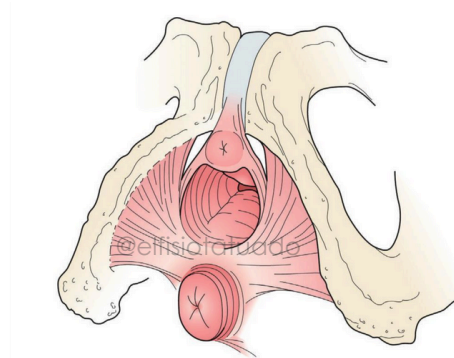
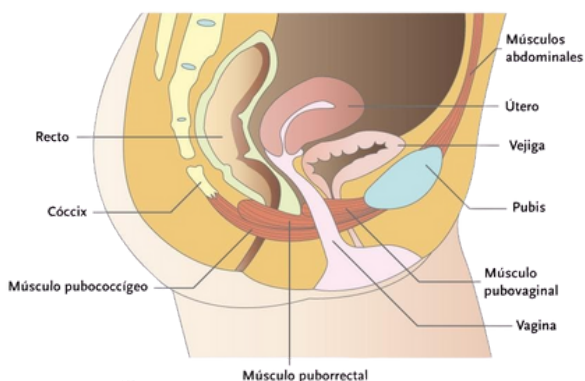
PRESIÓN INTRA ABDOMINAL (PIA)

Al realizar ejercicio de cualquier tipo, la PIA va a aumentar aún más, y es importante regular este incremento con la misma respiración, para evitar que el suelo pélvico reciba toda la carga.



El incremento de la PIA depende de la postura del ejercicio a realizar, el peso que selecciones y la técnica de respiración que emplees.

Recuerda que tu suelo pélvico es el encargado de funciones sexuales, estabilizadoras, de continencia y soporte de órganos.

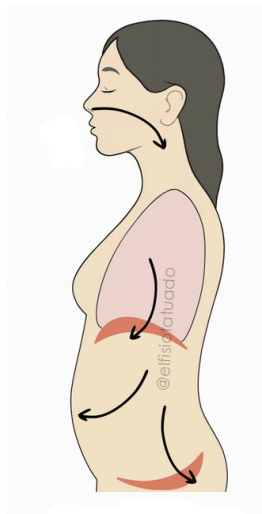


Muchas patologías como la incontinencia urinaria de esfuerzo y prolapsos, están asociados a actividades donde no se cuidan los valores mencionados anteriormente.

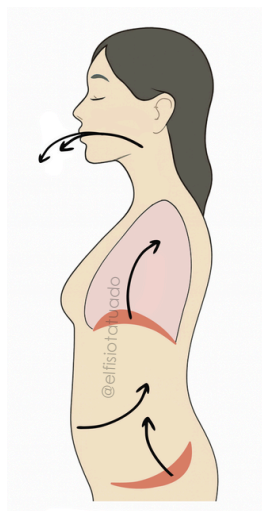
RESPIRACIÓN NATURAL ADAPTADA

Todo ejercicio lo dividirás en dos fases:

La de menor esfuerzo, durante esta deberás ir inhalando por la nariz, esto ayudará a incrementar la PIA de forma normal y ayudar a estabilizar, para cargas bajas-moderadas, es suficiente para "proteger la espalda.



La de mayor esfuerzo, durante esta debes ir exhalando por la boca, para aumentar la contracción refleja (involuntaria) del suelo pélvico y abdominales para regular el incremento de la PIA.



RESPIRACIÓN NATURAL ADAPTADA, EJEMPLO:

SENTADILLA

Menor esfuerzo al bajar (fase excéntrica): ir inhalando (nariz).



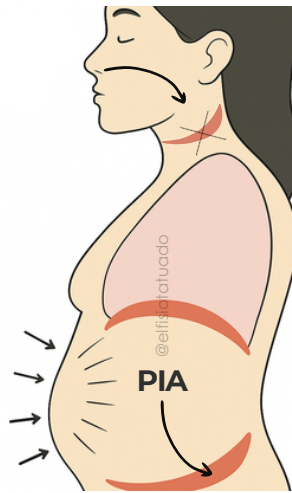
Mayor esfuerzo al subir (fase concéntrica): ir exhalando (boca).



MANIOBRA DE VALSALVA (NO ACONSEJADA PARA EL SP)

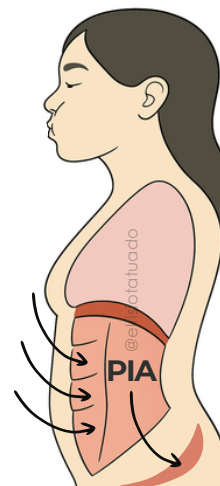
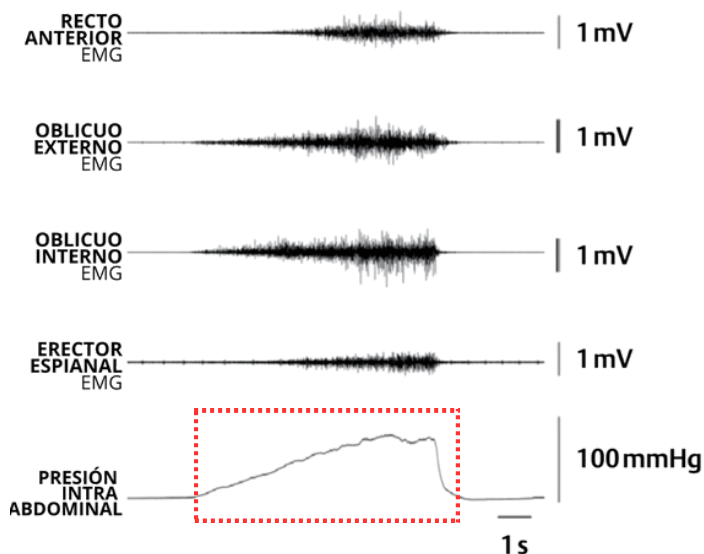
Es una técnica de respiración en la que tomas aire profundo, cierras la glotis (no dejas entrar-salir el aire).

Crea mayor estabilidad para la columna, lo que permite cargar pesos muy grandes, pero también eleva la presión mucho sobre el suelo pélvico, lo que puede ser un riesgo.



BRACING ABDOMINAL (NO ACONSEJADA PARA EL SP)

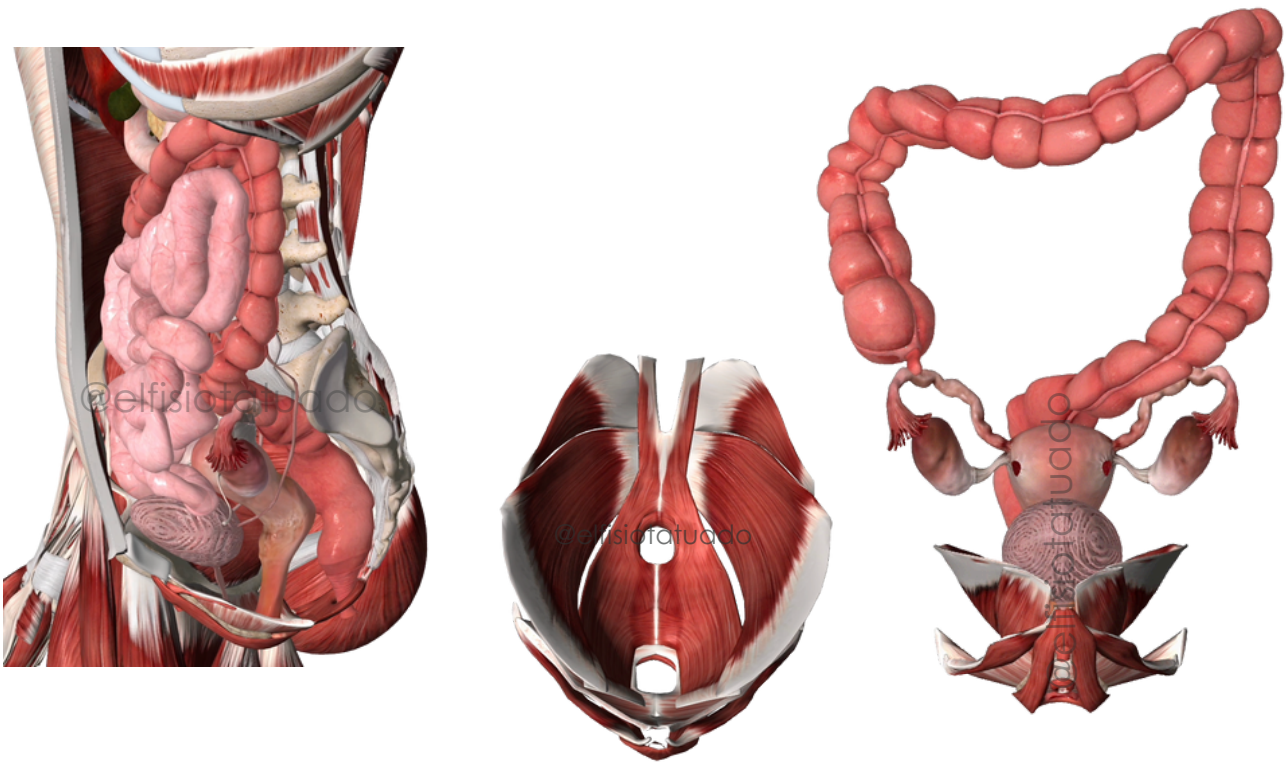
Se contraen de manera simultánea todas las capas de la pared abdominal (transverso del abdomen, oblicuos interno y externo, recto abdominal), para aumentar la rigidez del tronco y la estabilidad de la columna, lo que permite cargar pesos elevados, protegiendo un poco más la espalda.



¿POR QUÉ AFECTA EL EXCESO DE INCREMENTO DE LA PIA SIN CONTROL AL SUELO PÉLVICO?

Cuando la PIA aumenta (por la valsalva, bracing, levantar pesos, posturas mantenidas, toser, etc.), la presión busca expandirse hacia todas las direcciones, incluyendo hacia abajo.

Normalmente es el suelo pélvico recibe la presión directamente, si no hay una técnica adecuada de gestión:



La sobrecarga repetida sobre estructuras débiles puede causar disfunciones, como distender ligamentos y fascias de soporte, aumenta el riesgo de que se presenten escapes de orina y prolapsos.

Para prevención de lesiones a tu suelo pélvico importan: posición corporal, carga, fatiga, cómo respiras, no entrenar tu suelo pélvico (entre otros).

Más recursos en www.bphysio.com