

• MEDICINA DEPORTIVA (RECONOCIMIENTOS DEPORTIVOS, NUTRICIÓN DEPORTIVA) • FISIOTERAPIA/MASAJE • PROGRAMAS DE SALUD •



Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**  
Concejalía de Deportes

Patronato  
Municipal  
de Deportes



SERVICIO MÉDICO

**RECUPERA**

**EL CONTROL**

**DE TU VIDA**

 [deportes.fuenla](https://www.facebook.com/deportes.fuenla)

Visítanos en C/Creta, 2

Centro Deportivo Calle Creta

28943 · Fuenlabrada Madrid

O, si lo prefieres, llámanos:

916 856 904

**PROGRAMA DE  
ENTRENAMIENTO  
DE SUELO PÉLVICO  
Y RECUPERACIÓN  
POSPARTO**



Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**  
Concejalía de Deportes

Patronato  
Municipal  
de Deportes



SERVICIO MÉDICO



Ayuntamiento de  
**FUENLABRADA**  
Concejalía de Deportes

Patronato  
Municipal  
de Deportes



SERVICIO MÉDICO

## PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE SUELO PÉLVICO Y RECUPERACIÓN POSPARTO

El suelo pélvico es un conjunto de músculos cuyo objetivo es proporcionar apoyo a los órganos reproductivos y, con ello, también a los digestivos. Cuando se produce un debilitamiento de estos músculos, pueden generar trastornos como la incontinencia urinaria. Dicho problema reduce la calidad de vida de las personas que lo padecen.

### ¿EN QUÉ CONSISTE EL PROGRAMA?

Gracias a este programa de entrenamiento, se fortalece la musculatura del suelo pélvico y es una técnica efectiva en el tratamiento de la incontinencia urinaria y su efectividad ha sido mostrada durante el embarazo y posparto.

El programa consta de:

- Valoración inicial.
- Sesiones en seco en sala gimnasio impartidas por un fisioterapeuta.

### ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa está dedicado a personas que:

- Necesiten mejorar su suelo pélvico.
- Presenten problemas sexuales, digestivos y de espalda.
- Sufran incontinencia urinaria, en especial, en el embarazo y en el posparto.

### OBJETIVOS

- Prevenir y tratar determinados problemas urinarios y ginecológicos.
- Aumentar el tejido muscular, en los músculos abdominales y en la postura.
- Prevenir el dolor de espalda.

### DURACIÓN

Sesiones de **60 minutos dos veces a la semana**.  
El servicio se prestará en horarios de mañana y tarde:  
a las **10** y a las **18 horas**.

### TASAS

**29,90€/mes**

