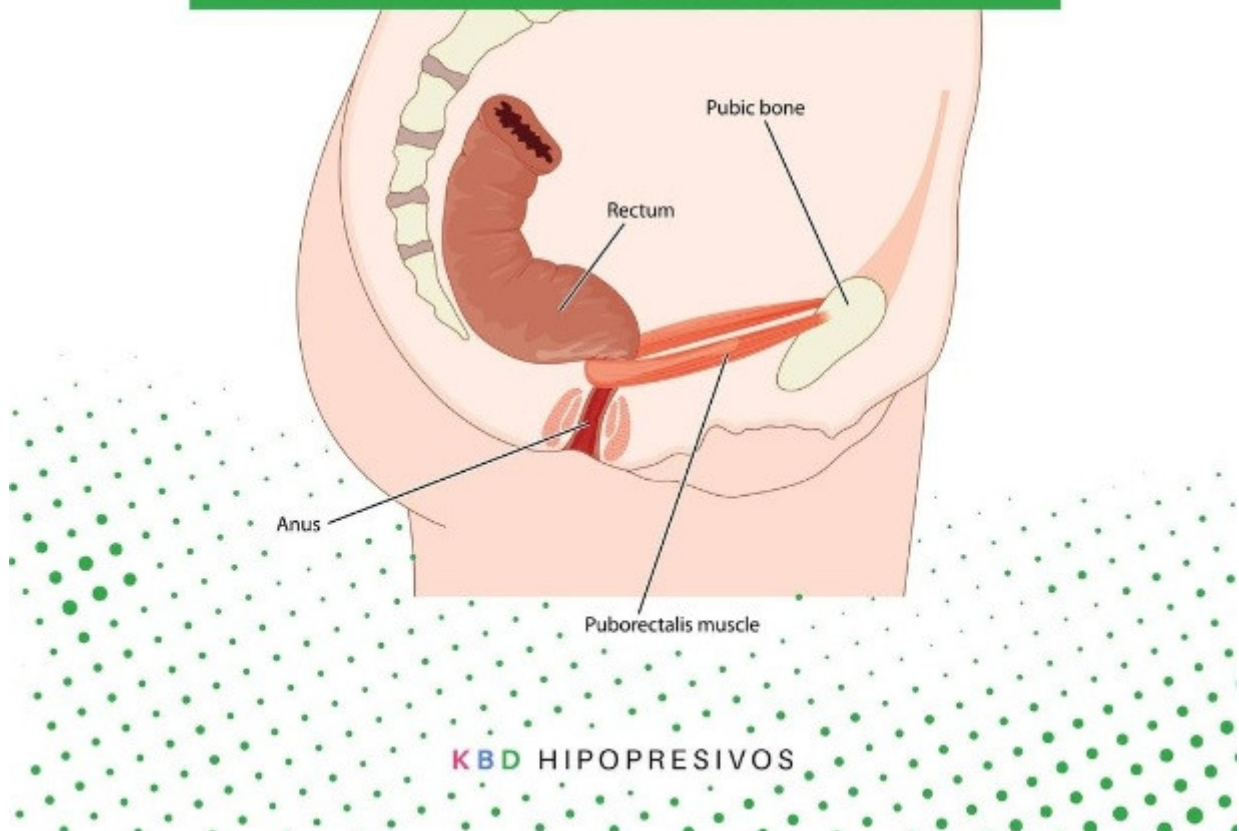


# ¿LOS HIPOPRESIVOS AYUDAN AL PUJO PARADOJAL?

## ¿HIPOPRESIVOS AYUDA AL PUJO PARADOJAL?



### HIPOPRESIVO Y PUJO PARADOJAL

? Uno de los tres músculos que conforman el elevador del Ano, es el Puborrectal, los otros dos restantes son el Pubococcígeo y el Ilicococcígeo.

? Contracción paradójal del músculo Puborrectal:

Corresponde a falta de relajación de este músculo, en forma parcial o completa, durante la maniobra de defecación, lo que determina obstrucción parcial al tracto de salida, con sensación de defecación incompleta.

? Esta patología es frecuente en pacientes jóvenes, tanto mujeres como hombres.

? El entrenamiento hipopresivo estimula el elevador del ano, el suelo pélvico está compuesto por muchas fibras tónicas.

? Cuando el elevador del ano falla, como en este caso específicamente el Puborrectal, o la fascia Endopélvica, puede someter a tensión ligamentos comprometiendo la continencia.

? Es importante que realice una consulta con el especialista en suelo pélvico para que pueda monitorear y realizar un seguimiento.

KBD Hipopresivos

#DespiertaTusFascias

La Evolución del Hipopresivo

Bibliografía:

Andrés O´BrienS.Dr.(2013). Patología del piso pelviano: evaluación por imágenes

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/los-hipopresivos-ayudan-al-pujo-paradojal?elem=285154>