

## Clases de Recuperación Física Posparto

La Clínica Fisioterapia Alcobendas presenta la **Unidad de la Mujer y Suelo Pélvico**, dirigida a mujeres de todas las edades, y en especial a aquellas que están en periodo postparto, presentan alguna molestia o disfunción de suelo pélvico.

Una fase importante en el cuerpo femenino es después del parto, donde el trabajo terapéutico enfocado en la tonificación de la cintura abdominal y de la musculatura del suelo pélvico, es el mejor plan de actuación para prevenir y resolver disfunciones urológicas, ginecológicas y sexuales, frecuentes tras un parto natural o cesárea.

LA RECUPERACIÓN DEL ABDOMEN Y DEL SUELO PÉLVICO, TRAS EL NACIMIENTO DEL BEBÉ ES UNA NECESIDAD SANITARIA, QUE PREVIENE Y TRATA MULTITUD DE PROBLEMAS, ESPECIALMENTE DE INCONTINENCIA URINARIA Y DISFUNCIONES SEXUALES



C/ Constitución, 115 bajo I - 28100 Alcobendas

Tlf: 916.238.440

info@fisioterapia-alcobendas.com

www.fisioterapia-alcobendas.com

## Gimnasia Abdominal Hipopresiva



Consulta de Fisioterapia, Terapia Manual y Especialidades

Tlf. 916.238.440.

## ¿Qué es G.A.H ?

La **Gimnasia Abdominal Hipopresiva (G. A. H.)** es un método de ejercicios y tratamiento para la recuperación del suelo pélvico y cincha abdominal (los músculos transversos, oblicuos mayor y menor)

Se trabaja disminuyendo la presión intra-abdominal, generando un aumento de tono de los músculos de la cincha abdominal, una activación refleja de los músculos del suelo pélvico y, como consecuencia, un ascenso de las vísceras pélvicas.

Con un plan terapéutico y práctica constante, reduce de forma significativa la incontinencia urinaria en la mujer, ciertos prolapsos de las vísceras (grado I y II), y mejora patología y dolores lumbares.

Es la forma más segura de realizar ejercicios abdominales sin dañar el suelo pélvico ni la columna vertebral.

### ¿ Para qué está indicada la GAH?

- Hipotonía abdominal
- Incontinencias Urinarias: esfuerzo, urgencia y mixtas
- Descenso / prolapso de vísceras: vejiga, útero y recto
- Dolores pélvicos y lumbosacros



## Clínica Fisioterapia Alcobendas

Imparte clases de Gimnasia Postparto, dirigida por nuestra fisioterapeuta especializada en la patología de la mujer:

### **GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA (GAH)**

**CLASES GRUPALES**  
(máx. 6 alumnos)

**PUEDES VENIR CON TU BEBÉ**

**Consulta nuestros horarios**

**¡¡¡INFÓRMATE!!!**  
**91.623.84.40**

[unidadmujer@fisioterapia-alcobendas.com](mailto:unidadmujer@fisioterapia-alcobendas.com)

[www.fisioterapia-alcobendas.com](http://www.fisioterapia-alcobendas.com)