Consejos para Aliviar el Dolor en el Suelo Pélvico

Salut | 08-01-2024 | 14:08



El suelo pélvico corresponde a los músculos y tejidos que se encuentran en el pubis y el coxis, en torno al ano y la vulva. Se someten a un alto esfuerzo a lo largo del día y esto se traduce en numerosos problemas ligados al dolor en esta parte del cuerpo.

Las causas son múltiples, pues van desde problemas musculares y óseos a enfermedades inflamatorias, entre otras. La complejidad del dolor pélvico crónico se manifiesta como un problema de salud intrincado y las personas que lo padecen se ven obligadas a buscar fórmulas para evadirlo.

En cualquier caso, el acceso a un Centro de Fisioterapia Clínico para tratar esta cuestión es una muy buena idea, ya que la fisioterapia se postula como uno de los tratamientos más eficaces. Aquí tienes una serie de consejos para aliviar el dolor en el suelo pélvico.

Acude con Frecuencia a tu Fisioterapeuta

La técnica de la fisioterapia emerge como una herramienta efectiva en el control del dolor pélvico crónico para numerosas personas. Va más allá de la simple instrucción de estiramientos y técnicas de relajación, ya que incorpora procedimientos específicos para abordar el dolor en profundidad. Los fisioterapeutas, en ocasiones, emplean la estimulación nerviosa eléctrica transcutánea, un dispositivo médico que aplica corrientes eléctricas de bajo voltaje en puntos dolorosos para aliviar el malestar.

La punción seca es otro procedimiento utilizado; y consiste en la inserción de agujas finas alrededor de áreas rígidas y sensibles llamadas puntos desencadenantes del dolor. Este enfoque busca aliviar el dolor de manera focalizada.

Estimulación Medular y Psicoterapia

Además de la fisioterapia, la estimulación medular o neuromodulación se presenta como una opción en la que se implanta un dispositivo para bloquear las vías nerviosas, lo que impide que la señal de dolor llegue al cerebro. Las inyecciones en puntos desencadenantes del dolor también se emplean, utilizando un anestésico para bloquear el malestar en estas áreas específicas.

La psicoterapia surge como un componente integral en el tratamiento del dolor pélvico crónico, especialmente para aquellos que experimentan condiciones mentales como depresión, ansiedad o trastornos de la personalidad. La terapia cognitivo conductual, una forma de terapia conversacional, aborda pensamientos negativos y erróneos, mientras que la terapia sexual, dirigida por un terapeuta, busca enseñar a las parejas a disfrutar de relaciones sexuales sin dolor y reducir el malestar pélvico.

Medicamentos

En la búsqueda de acciones para reducir el dolor en el suelo pélvico no hay que olvidar los medicamentos analgésicos, que están disponibles sin receta, tales como la aspirina o el ibuprofeno. Pueden aliviar de forma parcial la molestia, si bien en ocasiones ocasiones puede ser necesario recurrir a analgésicos más potentes con receta médico.

En el caso de tratamientos hormonales, algunas mujeres encuentran que el dolor pélvico coincide con fases menstruales específicas. En estas situaciones, las píldoras anticonceptivas u otros medicamentos hormonales pueden resultar beneficiosos para mitigar el dolor.

Antidepresivos y Relajantes Musculares

En el ámbito de los antidepresivos, ciertos medicamentos utilizados para tratar la depresión demuestran eficacia en el alivio del dolor crónico. Pueden brindar alivio al dolor pélvico crónico incluso en ausencia de síntomas depresivos.

Por otro lado, ciertos relajantes musculares tienen la capacidad de ayudar a relajar los músculos asociados con el dolor pélvico, contribuyendo así a reducir la incomodidad experimentada.

Autor: Redacción