

La pelvis no se abre a la fuerza, sino desde el equilibrio.



Modificaciones corporales embarazada:

Aumento de peso en abdomen y mamas que desplaza el centro de gravedad hacia delante.
Aumento de la base de sustentación.
Aumento de la lordosis lumbar y cifosis dorsal o dorso plano..
Rotación externa de caderas.
Aplanamiento arco plantar

Medidas posturales:

Calzado cómodo y sin tacón.
Ejercicios y medidas circulatorias:
elevación, masaje, medias.
Dieta sana y equilibrada.
Ejercicio mantenido durante el
embarazo.
Manejo del equilibrio.
Higiene postural.
Reequilibrio cadenas
musculares.
Gestión adecuada de presiones y
cargas
Liberación cervical, lumbar y pélvica

Diseño de las sesiones:

Grupos de pacientes lo más homogéneos
posible.
Fases: calentamiento, parte principal, vuelta
a la calma.
Inicio con ejercicios durante 30 segundos.
La primera vez de cada ejercicio será
siempre sin carga.
Verificar bienestar materno con el "talk test"
y valorar pulsioxímetro.
Vigilar siempre signos de alarma.

Indicaciones para el ejercicio:

3 sesiones semanales
150 minutos de sesión más
caminatas (mínimo 3 /semana)
Ejercicios de :
Fuerza
Resistencia
Cardio
Respiratorio
Flexibilidad y miofascial
Normalización suelo pélvico y
sinergias abdominales



📄 Descarga gratuita para uso educativo y docente.
Este material puede imprimirse y fotocopiar con fines educativos, formativos o de
uso en consulta, siempre que se cite la fuente original:
www.matrohips.com (Susana Lafuente). No se permite su modificación, venta ni
reproducción con fines comerciales.

Depósito Legal Z 1266-2025

Matrohips®