

RESUMEN: 1.1 Anatomía de la pelvis y del suelo pélvico

La pelvis es la parte del esqueleto que une el tronco con las extremidades inferiores. Tiene forma de esfera irregular, y a su alrededor hay un conjunto de músculos y ligamentos encargados del movimiento y del sostén. La pelvis contiene vísceras de la parte baja del abdomen, y durante el embarazo aloja al bebé en el interior del útero.

Huesos

- **2 huesos ilíacos o coxales:** crestas ilíacas en la parte superior, forman el pubis en la parte delantera. 2 resaltes en su interior llamados espinas ciáticas.
- **Sacro:** hueso triangular, los ilíacos lo abrazan.
- **Coxis:** por debajo del sacro.

Articulaciones

Las articulaciones entre los diferentes huesos de la pelvis son poco móviles, pero permiten pequeños movimientos, que son mayores durante el embarazo gracias a la acción de las hormonas. Mediante determinados ejercicios podemos trabajar la movilidad de la pelvis.

Los huesos ilíacos se unen a los lados del sacro mediante las articulaciones sacro-ilíacas. En la parte delantera encontramos la sínfisis púbica, con un fragmento de cartilago entre ambos huesos. Además, la pelvis se articula con los huesos vecinos: con el fémur en su parte externa, y con la última vértebra lumbar por encima del sacro.

Músculos y ligamentos

Alrededor de la pelvis hay una serie de músculos y ligamentos que participan en el movimiento y contribuyen en el proceso del parto:

- En la parte trasera destacamos la **musculatura glútea** y los **dorsales**.
- Por delante tenemos la **musculatura abdominal**, formada por los rectos abdominales y los oblicuos.
- El **diafragma** separa tórax y abdomen.
- Por debajo de la pelvis encontramos el **periné** y el **suelo pélvico**.

Órganos contenidos en la pelvis

De delante hacia atrás encontramos:

- **Vejiga:** almacena la orina y la elimina a través de la uretra.
- **Útero:** aloja al bebé durante el embarazo. Su porción inferior es el cuello uterino o cérvix, que está cerrado y se abre en el momento del parto (dilatación). Desemboca en la vagina.
- **Recto:** es la última porción del intestino, y almacena las heces, que se eliminan a través del ano.

Suelo pélvico y periné

No hay ningún elemento de sostén fuerte que cierre la pelvis por debajo, sólo existe el suelo pélvico, que está formado por un conjunto de músculos y ligamentos que sostienen en su lugar a los órganos que se encuentran



dentro de la pelvis. Encontramos una parte más profunda, formada por músculos gruesos, y una más superficial que conforma el periné.

El periné tiene una doble función: es un lugar de paso, requiriendo flexibilidad, y a su vez es un elemento de sostén de los órganos alojados en la pelvis, por lo que requiere fuerza. Estas dos funciones deben estar muy bien coordinadas, y esto nos lo proporciona su elasticidad.

El suelo pélvico es vulnerable, y podemos encontrar debilidades que ocasionarán el descenso de órganos y/o incontinencias, y también se pueden dar excesos de fuerza con la consecuente aparición de síntomas como dolor o disfunciones sexuales. Por este motivo, es importante conocer el suelo pélvico y saberlo cuidar.